



135

Teilnehmende: 14 bis 30 Jahre
max. 15 Personen

© Björn Walter/Blindspot



BLINDSPOT



GB + LB + KB + SB + PB + NB

Inklusions-Jugendwintercamp

→ 26. bis 31. Dezember 2023

Aktiv an der frischen Luft, neue Freestyletricks, tolle und ausgelassene Stimmung, aufgestellte Leute, neue Freundschaften knüpfen – und das inmitten der atemberaubenden Berglandschaft von Sedrun. 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, Sedrun GR

Campleitung

Fabian Munsch, 079 433 99 81

Campkosten

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

Anmeldeschluss

26. Oktober 2023

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

122

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



KB

Monoskibob, Ski und Snowboard auf der Fiescheralp

→ 6. bis 13. Januar 2024

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
- + Keine Einzelzimmer verfügbar
- + Vollpension, Skiabonnement

Anforderungen

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

Unterkunft

Hotel Eggishorn, Fiescheralp VS

Campleitung

Manuela Baumann, baumann@plusport.ch

Campkosten

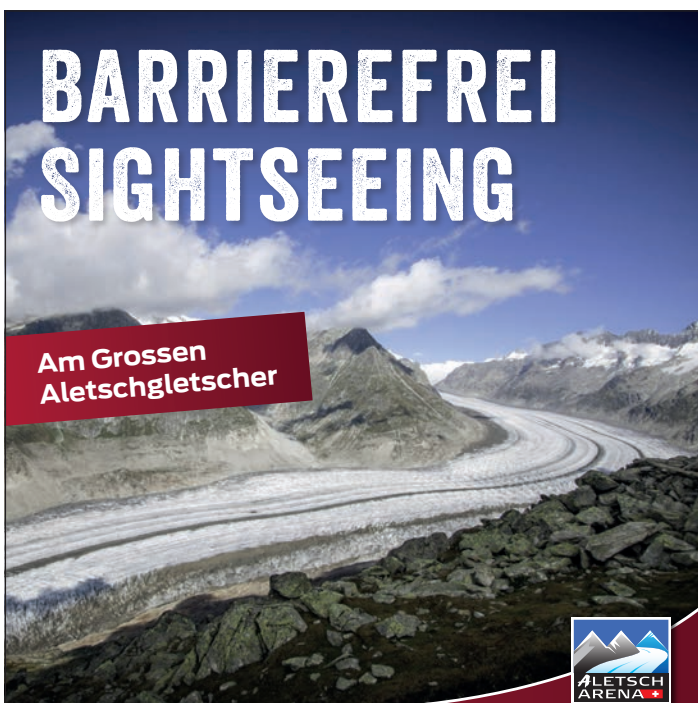

- CHF 1050.– PluSport-Mitglieder
- CHF 1100.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

6. November 2023

BARRIEREFREI SIGHTSEEING

Am Grossen Aletschgletscher

Barrierefrei zum UNESCO-Welterbe

Das befreiendste 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

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

Grösster Gletscher der Alpen

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




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

Wintersport in allen Varianten
→ 13. bis 19. Januar 2024

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

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

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

Unterkunft
Ferienlager Schulhaus, Sörenberg LU

Campleitung
Marcel Jungen, 079 857 37 36

Campkosten
CHF 670.– PluSport-Mitglieder
CHF 720.– Andere
CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss
13. November 2023



STIFTUNG DENK AN MICH

Hier darf ich jeden Tag mitspielen.

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

Jetzt spenden. denkanmich.ch

Jetzt spenden mit TWINT!



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



123

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



GB + LB + KB + SB + PB + NB

117

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 16 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + GB&KB

Fun-Schneesportwoche Gstaad 1

→ 14. bis 20. Januar 2024

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 920.– PluSport-Mitglieder
- CHF 970.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

14. November 2023

Winterspass in Scuol

→ 21. bis 27. Januar 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Jugendherberge, Scuol GR

Campleitung

Daniel Rudolf von Rohr, 079 632 6784

Campkosten

- CHF 970.– PluSport-Mitglieder
- CHF 1020.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

21. November 2023

 Engadin Samnaun Val Müstair



Barrierefreie Bergferien

Geniessen Sie eine Auszeit ohne Hindernisse und Stolpersteine in der Ferienregion Engadin Samnaun Val Müstair. Egal ob beim Mono- oder Dualskifahren, beim Wandern im geländegängige JST-Mountaindrive Rollstuhl oder beim Entspannen in den Hallen- und Freibädern der Region – bei uns erleben Sie die atemberaubende Landschaft sorgenfrei und unbeschwert.

Weitere Informationen unter engadin.com/barrierefrei



132 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 15 Personen / max. 2 Föhrhunde



  **SB + KB**

Langlauf und Winterwandern im Engadin → 28. Januar bis 03. Februar 2024

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

Unsere Leistungen

- + Sport: Langlauf, Winterwandern
- + Hotelunterkunft mit Doppelzimmern
- + Halbpension
- + Miete Schneesportausröstung 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 1090.– PluSport-Mitglieder
- CHF 1140.– Andere
- CHF 350.– Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenützung (auf Anfrage)

Anmeldeschluss

28. November 2023



125

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



LB + KB + SB + NB

Let's fätz im Schnee

→ 28. Januar bis 3. Februar 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

Unterkunft

Bärghuus Axalp, Axalp BE

Campleitung

Marcel Iseli, 079 621 27 76

Campkosten

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

Anmeldeschluss

28. November 2023

118

Teilnehmende: 18 bis 60 Jahre
max. 22 Personen



GB + LB + KB + SB + PB

Winterwandern in der Lenzerheide

→ 28. Januar bis 3. Februar 2024

Der Wintersportort Lenzerheide lädt uns auf den abwechslungsreichen Wegen und seiner idyllischen Landschaft für Winterwanderungen mit und ohne Schneeschuhe ein. Es besteht auch die Möglichkeit für eine Nachtwanderung vielleicht sogar bei Mondschein.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition, um 3 bis 5 Stunden täglich zu Fuss unterwegs zu sein

Unterkunft

Roland Arena Lenzerheide, Lantsch / Lenz GR

Campleitung

Corinne Aeberhard, 079 551 01 47

Campkosten

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

Anmeldeschluss

28. November 2023

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



113 Teilnehmende: 16 bis 60 Jahre
max. 15 Personen



Schneesportwoche Lenk → 28. Januar bis 3. Februar 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Hotel Simmenhof, Lenk BE

Campleitung

Olivia Storey, 079 686 87 41

Campkosten

- CHF 1160.– PluSport-Mitglieder
- CHF 1210.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

28. November 2023

Komm und rocke Les Portes du Soleil! → 29. Januar bis 3. Februar 2024

Wir bieten dir eine Woche Skifahren im wunderschönen Skigebiet Portes du Soleil an. Dort kannst du deine Batterien wieder aufladen und auch neue Ski oder Snowboard-Techniken lernen.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Hôtel Les Portes du Soleil, Les Crosets VS

Campleitung

Pascal Boisset, pascal@rando-valais.ch

Campkosten

- CHF 830.– PluSport-Mitglieder
- CHF 880.– Andere

Anmeldeschluss

29. November 2023



130

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



SB

Wintersport und Genuss in Davos

→ 3. bis 10. Februar 2024

Wir verbringen die Woche in traumhafter Umgebung von Davos-Klosters mit über 100 km Klassisch- und 75 km Skating-Loipen. Beim Schneeschuh- oder Winterwandern geniessen wir die Alpenwelt. Gemütliche Musik- und Spielabende, im exklusiv für uns gebuchten Hotel Shima, runden die schönen Tage ab.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Hotel Shima, Davos GR

Campleitung

Eric Tresp, 079 280 45 46

Campkosten

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

Anmeldeschluss

3. Dezember 2023

GOMS.
Wo Langlauf zu Hause ist.

WWW.LOIPE-GOMS.CH

BARRIEREFREIE LOIPE IM GOMS

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

Bis bald bei den Winterkursen im Goms.

NORDISCHES ZENTRUM GOMS +41 27 974 12 22 kontakt@nordischeszentrum-goms.ch

Worldwide Olympic and Paralympic Insurance Partner

Sportlich versichert reisen

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

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



102 Teilnehmende: ab 40 Jahren
max. 10 Personen



Langlauf- und Schneeschuh-Mekka Obergoms → 3. bis 10. Februar 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition

Unterkunft

Hotel Walser, Ulrichen VS

Campleitung

Daniel Borter, 079 321 01 63

Campkosten

- CHF 1180.– PluSport-Mitglieder
- CHF 1230.– Andere
- CHF 315.– Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenützung

Anmeldeschluss

3. Dezember 2023

Sneesport – in jedem Alter ein Vergnügen → 4. bis 10. Februar 2024

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

Anmeldeschluss

4. Dezember 2023



103

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



GB + KB + SB + NB

Schneesport in Wildhaus

→ 4. bis 10. Februar 2024

Mit Blick auf den Säntis kannst du auf den Pisten von Wildhaus mit Ski, Skibob oder Snowboard den Schnee genießen. Vom Anfänger bis zum Profi eignet sich diese spassige, aber auch intensive Woche im Schnee. Nicht fehlen darf natürlich die Disco mit unserem legendären DJ!

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute, körperliche Kondition für täglich 4–6 Stunden auf der Piste

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

4. Dezember 2023

149

Teilnehmende: 14 bis 44 Jahre
max. 18 Personen



Auch als
TAGESCAMP
buchbar!



GB + LB + PB + NB

Sport, Spiel und Spass

→ 10. bis 16. Februar 2024

→ 12. bis 16. Februar 2024 – Tagescamp

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Sportzentrum Willisau, Willisau LU

Campleitung

Michael Imfeld, 079 739 89 87

Campkosten

- CHF 630.– mit Übernachtung PluSport-Mitglieder
- CHF 680.– mit Übernachtung Andere
- CHF 400.– ohne Übernachtung PluSport-Mitglieder
- CHF 450.– ohne Übernachtung Andere

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

116 Teilnehmende: 16 bis 65 Jahre
max. 25 Personen



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



Skifahren im schönen Saastal → 10. bis 17. Februar 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Almagellerhof, Saas-Almagell VS

Campleitung

Daria Schmutz, 077 422 15 52

Campkosten

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

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Sonnenstube zum Skifahren in Airolo → 11. bis 17. Februar 2024

Dieses einzigartige Skigebiet liegt im Herzen der Tessiner Alpen und ist ideal für Kinder und Jugendliche. Auch neben der Piste haben wir Spass zusammen, machen Spiele und tolle Aktivitäten.

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

Campleitung

Damiano Zemp, 079 625 90 36

Campkosten

CHF 700.– PluSport-Mitglieder
CHF 750.– Andere
CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

11. Dezember 2023



mountains.ch



CORVIGLIA

Wintersport ohne Grenzen

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



104

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



GB + LB + KB + SB + PB

Engadiner Skimarathon

→ 11. bis 17. Februar 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Jugendherberge, St.Moritz GR

Campleitung

Bettina Hohl, 079 489 02 91

Campkosten

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

Anmeldeschluss

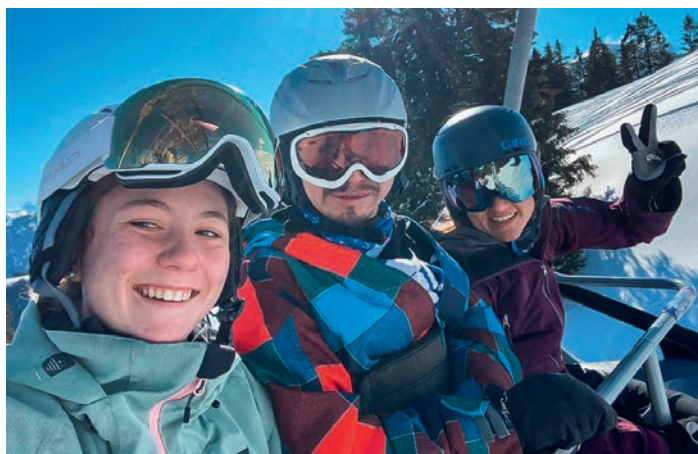
11. Dezember 2023

142 Teilnehmende: ab 18 Jahre
max. 12 Personen



 **LB + PB + NB**

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



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

In Action im Schnee - uf de Pischtä fäggt! → 16. bis 18. Februar 2024

Komm mit auf die Piste und geniesse drei unvergessliche Tage mit Ski- oder Snowboardfahren. Jeden Tag geht's mit den Bahnen hoch hinauf und mit Muskelkraft wieder die Piste hinunter. Kurve links, Kurve rechts und ab in die Hocke – wer ist am schnellsten? Wer macht die schönsten Kurven? Wer lacht am lautesten und wer ist zuerst im Après-Ski? Egal wer wo am besten ist, Hauptsache es «fäggt»! Überzeuge dich selbst und geniesse drei Tage Action im Schnee.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Niveau: mit Erfahrung
- + Eigene Schneesportausrüstung (Miete vor Ort möglich)

Unterkunft

Biathlon Arena, Lenzerheide GR

Campleitung

Nicole Ruckstuhl, 079 576 71 11

Campkosten

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

Anmeldeschluss

16. Dezember 2023

Fun-Schneesportwoche Gstaad 2 → 18. bis 24. Februar 2024

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 990.– PluSport-Mitglieder
CHF 1040.– Andere
CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

18. Dezember 2023



126

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



LB + KB + SB + NB

Plausch im Schnee auf dem Jaunpass

→ 18. bis 24. Februar 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus

Unterkunft

Camping, Jaunpass-Boltigen BE

Campleitung

Judith Strack, 079 285 10 65

Campkosten

- CHF 730.– PluSport-Mitglieder
- CHF 780.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

18. Dezember 2023

131

Teilnehmende: 18 bis 60 Jahre
max. 14 Personen



GB + LB + PB

Langlaufen im Landwassertal

→ 25. Februar bis 1. März 2024

Davos ist mit vielen abwechslungsreichen Loipen der ideale Ort für eine tolle Langlaufwoche. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene es hat für alle Niveaus geeignetes Gelände dabei. Das gemütliche Hotel Shima haben wir exklusiv für uns gebucht.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition um mehrere Stunden pro Tag draussen unterwegs zu sein

Unterkunft

Hotel Shima, Davos GR

Campleitung

Thomas Schnyder, 079 520 15 35

Campkosten

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

Anmeldeschluss

25. Dezember 2023

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



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



Erlebniswoche im Goms → 2. bis 9. März 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Hotel Grimsel, Obergesteln VS

Campleitung

Hansueli Stucki, 078 603 83 26

Campkosten

CHF 1180.– PluSport-Mitglieder
CHF 1230.– Andere
Einzelzimmer auf Anfrage

Anmeldeschluss

2. Januar 2024

Fun-Schneesportwoche Gstaad 3 → 3. bis 9. März 2024

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 950.– PluSport-Mitglieder
CHF 1000.– Andere
CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

3. Januar 2024



119

Teilnehmende: 20 bis 65 Jahre
max. 22 Personen



GB + LB + PB + NB

Glarner Olympiade

→ 10. bis 16. März 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Aktive Teilnahme an sportlichen Aktivitäten
- + Keine 1:1 Betreuung möglich

Unterkunft

lintharena, Näfels GL

Compléitung

Martin Meier, 079 671 80 23

Campkosten

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

Anmeldeschluss

10. Januar 2024

146

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



KB + SB (2 Plätze)

Pistenspass auf der Fiescheralp

→ 17. bis 23. März 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Hotel Eggishorn, Fiescheralp VS

Compléitung

Olivia Storey, 079 686 87 41

Campkosten

CHF 1040.– PluSport-Mitglieder
CHF 1090.– Andere
CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

17. Januar 2024

136 Teilnehmende: ab 20 Jahren
max. 12 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt

137 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 12 Personen



Sneesport in den schönen Walliserbergen → 24. bis 30. März 2024

Oster-Tourencamp → 28. März bis 1. April 2024

Wir erkunden die 150km schneesicheren Traumpisten oder die Winterwanderwege der Ferienregion Saas-Fee, immer umgeben von den majestätischen Viertausender. Am Abend können wir uns im Wellnessbad Aqua Allalin, mit Blick auf die Bergwelt, welches im wellnesshostel4000 integriert ist, erholen.

Während den Ostertagen sind wir mit Skis oder Snowboard auf unterschiedlichen Touren im Gebiet von St. Antönien unterwegs. Die ideale Lage in einer wetterbegünstigten Ecke der Alpen mit viel Schnee und noch mehr Sonnentagen, kombiniert mit einer Vielzahl an Skitouren-Möglichkeiten auf allen Levels, macht St. Antönien zu einem Skitouren-Eldorado. Begleitet werden die Teilnehmenden durch erfahrene Leitende und Bergführer.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard, Schneeschuhlaufen
- + Hotelunterkunft mit Doppelzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement
- + Miete Sneesportausrüstung in Absprache mit Campleitung

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Niveau: Fortgeschritten
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition

Anforderungen

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

Unterkunft

wellnesshostel4000, Saas-Fee VS

Unterkunft

Berghaus Sulzfluh, St. Antönien GR

Campleitung

Marcel Jungen, 079 857 37 36

Campleitung

Manuela Baumann, baumann@plusport.ch

Campkosten

- CHF 1340.– PluSport-Mitglieder
- CHF 1390.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)
- CHF 290.– Zuschlag Einzelzimmer

Campkosten

- CHF 920.– PluSport-Mitglieder
- CHF 970.– Andere

Anmeldeschluss

24. Januar 2024

Anmeldeschluss

28. Januar 2024



001

Teilnehmende: 10 bis 20 Jahre
max. 12 Personen / 1 Rollstuhlplatz



GB + LB + KB + SB + NB

Hoch zu Ross in den Frühling

→ 7. bis 13. April 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Körpergewicht max. 75 kg
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Keine Betreuung in der Nacht

Unterkunft

Ferienhaus Rechberg, Wald AR

Campleitung

Priti Pawar, 076 344 49 17

Campkosten

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

Anmeldeschluss

7. Februar 2024

045

Teilnehmende: 25 bis 70 Jahre
max. 16 Personen



LB + KB

«Fit mit Herz»

→ 7. bis 14. April 2024

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 Doppelzimmern
- + 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 860.– PluSport-Mitglieder
CHF 910.– Andere
CHF 210.– Zuschlag Einzelzimmer

Anmeldeschluss

7. Februar 2024

080 Teilnehmende: 10 bis 18 Jahre
max. 12 Personen



061 Teilnehmende: 13 bis 21 Jahre
max. 8 Personen



Abenteuer Spielparadies (Tagescamp)

→ 8. bis 12. April 2024

Jung, wild und noch nicht ganz erwachsen? Dann freuen wir uns, dich in diesem neuen Tagescamp in Willisau zu treffen. Sport, Spiel und neue Abenteuer erwarten dich.

Unsere Leistungen

- + Sport- und Bewegungsprogramm von 9.00 bis 17.00 Uhr
- + Schwimmen im Hallenbad
- + Je nach Wetter Sport und Bewegung draussen
- + Mittagessen und Zwischenverpflegung morgens / nachmittags
- + Kein Abhol- und Bringservice

Anforderungen

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

Durchführungsort

- + Sportzentrum Willisau, Willisau LU

Campleitung

Michael Imfeld, 079 739 89 87

Campkosten

CHF 400.– PluSport Mitglieder
CHF 440.– Andere

Anmeldeschluss

8. Februar 2024

Frühlingskletterwoche im Tessin

→ 15. bis 20. April 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus (gute Fussgänger)
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Teilnahme am Klettertag von alpinisme & handicap im März 2024 erwünscht (nur bei Erstanmeldung)

Unterkunft

Campo Enrico Pestalozzi, Arcegno TI

Campleitung

Roger Rüegg, 077 407 83 70

Campkosten

CHF 450.– Einheitspreis für alle

Anmeldeschluss

15. März 2024

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

002 Teilnehmende: 10 bis 26 Jahre
max. 90 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



097 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 12 Personen



Kampfkunst und Integration FIGHT4KIDS → 27. April bis 3. Mai 2024

Das FIGHT4KIDS Camp ist ein inklusives Kampfsportlager für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung. In dieser Woche lernst du viele neue Gleichaltrige kennen. Neben dem allmorgendlichen Kampfsport-Training organisieren wir auch polysportive Spiele und Ausflüge, die durch ein abenteuerliches Campthema abgerundet werden.

Unsere Leistungen

- + Sport: Kampfsport, Polysport, Abenteuer
- + 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

27. Februar 2023

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

Frühlingsklettercamp in Arcegno → 28. April bis 4. Mai 2024

Abwechslungsreiches Klettercamp an den Felsen rund um Arcegno. Es gibt die Möglichkeiten für Bouldern, Sportklettern oder Mehrseillängenklettertouren. Es ist für alle etwas dabei. Abends geniessen wir das gemütliche Zusammensein im Campo Enrico Pestalozzi.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

Unterkunft

Campo Enrico Pestalozzi, Arcegno TI

Campleitung

Nicole Ruckstuhl, 079 576 71 11

Campkosten

CHF 820.– PluSport-Mitglieder
CHF 870.– Andere

Anmeldeschluss

28. Februar 2024



022

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 14 Personen



GB + LB

Chräche u Flüss – das Emmental entdecken

→ 5. bis 11. Mai 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Lagerhaus Schossrüti, Langnau i.E. BE

Campleitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

Campkosten

CHF 790.– PluSport Mitglieder
CHF 840.– Andere

Anmeldeschluss

5. März 2024

051

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 14 Personen



SB

Tandem – Auffahrtstour

→ 9. bis 12. Mai 2024

Von unserem fixen Standort in Arenenberg aus, unternehmen wir täglich abwechslungsreiche Ausfahrten von ca. 65 bis 85 Kilometer. Dabei lernen wir die Schönheit und Vielfalt der Region und des Apfelkantons am Bodensee kennen. Das sehr grosse Velonetz ermöglicht uns, viele Kilometer abseits der Hauptstrassen zu geniessen. Genuss, Sport und Spass stehen während diesen Tagen im Vordergrund.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Hotel Arenenberg, Salenstein TG

Campleitung

Daniel Borter, 079 321 01 63

Campkosten

CHF 650.– PluSport-Mitglieder / CHF 150.– Tandemmiete*
CHF 700.– Andere / CHF 200.– Tandemmiete*
* auf Bestellung

Anmeldeschluss

9. März 2024

049 Teilnehmende: 20 bis 60 Jahre
max. 25 Personen



 **GB + LB + KB + PB**

056 Teilnehmende: 18 bis 88 Jahre
max. 20 Personen



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

Tanzcamp → 9. bis 12. Mai 2024

Bewegst du dich gerne zu verschiedenen Musikstilrichtungen und lernst gerne einfache Choreografien? – dann bist du im Tanzcamp 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

Lucas Wüthrich, 079 955 94 12

Campkosten

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

Anmeldeschluss

9. März 2024

Nordic Walking rund um den Zürichsee → 26. Mai bis 1. Juni 2024

Immer wieder den schönen Zürichsee im Blick! Unsere Touren führen uns dem Seeufer entlang und in die umliegenden sanften Hügel, mal im kühlen Schatten der Bachtobel, mal über offene Weiden. Abends geniessen wir das gemütliche Zusammensein auf dem wunderschönen Klostersgelände direkt am See.

Unsere Leistungen

- + Sport: Nordic Walking
- + Hotelunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gut zu Fuss und fit genug für mehrstündige Nordic Walking Touren
- + Selbstständigkeit im Alltag

Unterkunft

Kloster Mariazell, Wurmsbach SG

Campleitung

Rita Zwingli, 079 676 01 09

Campkosten

CHF 710.– PluSport-Mitglieder
CHF 760.– Andere

Anmeldeschluss

26. März 2024

079 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 12 Personen



029 Teilnehmende: 18 bis 50 Jahre
max. 20 Personen



Reitwoche auf dem Fribyhof → 26. Mai bis 1. Juni 2024

Während einer Woche genießen wir viel Pferdezeit auf Tonis Fribyhof. Vom Reiten auf dem Reitplatz über Pferdepflege bis hin zu Ausritten durch den Wald ist für jeden und jede etwas dabei. Von unseren Abenteuern erholen wir uns im wunderschönen Hotel Rössli in Lütisburg.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten
- + Hotelunterkunft mit Doppelzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

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

Unterkunft

Hotel Rössli Tufertschwil, Lütisburg

Compléitung

Katja Dunkel, 079 226 24 98

Campkosten

CHF 1100.– PluSport-Mitglieder
CHF 1150.– Andere

Anmeldeschluss

26. März 2024

Erlebniswoche in Zuchwil → 2. bis 8. Juni 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Sportzentrum, Zuchwil SO

Compléitung

Daniel Rudolf von Rohr, 079 632 67 84

Campkosten

CHF 710.– PluSport-Mitglieder
CHF 760.– Andere

Anmeldeschluss

2. April 2024



016 Teilnehmende: ab 18 Jahre
max. 12 Personen



GB + LB + KB + SB

Buntes Sportkaleidoskop

→ 16. bis 22. Juni 2024

Reiten, klettern oder doch lieber Bogen schießen? Wandern oder in die Badi gehen? In diesem Sportcamp musst du dich nicht für das eine oder andere entscheiden. Jeden Tag gibt es verschiedene Angebote, aus welchen du deinen Favoriten auswählen kannst. Der zum Lagerhaus umgebaute Emmentaler Bauernhof bietet zudem alles für einen gemütlichen und naturnahen Aufenthalt.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten, Klettern, Wassersport, Wandern, Tanzen, Bogenschießen
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Freude an sportlicher Betätigung und neuen Erfahrungen
- + Freies Stehen und Gehen
- + Körpergewicht max. 90 kg

Unterkunft

Lagerhaus Schossrüti, Langnau i.E. BE

Campleitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

Campkosten

CHF 740.– PluSport-Mitglieder
CHF 790.– Andere

Anmeldeschluss

16. April 2024

092 Teilnehmende ab 18 Jahren
max. 20 Personen



LB + KB + SB + PB

Wildwest-Feeling in San Jon

→ 16. bis 22. Juni 2024

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! Es erwartet euch ein spannendes Programm; Westernreitstunden abwechselnd mit Ausritten, Kutschenfahrt mit Apèro oder auch einfach mal die Seele baumeln lassen im Thermalbad Bogn Engiadina.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Reitstall & Saloon, San Jon GR

Campleitung

Brigitte Goldiger Wolf, 079 429 71 98

Campkosten

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

Anmeldeschluss

16. April 2024

088 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 10 Personen



005 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 12 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



Bergfrühling erleben auf der Greina Ebene → 22. bis 29. Juni 2024

Die Greina Hochebene liegt zwischen dem Kanton Graubünden und dem Kanton Tessin. Sie ist vielen Leuten bekannt und ein einmalig schöner Anziehungspunkt in der Natur. Wir wandern über die Greina Hochebene und geniessen den Bergfrühling, bevor die Pferde, Rinder und Schafe dort grasen. Vielleicht treffen wir auf Steinböcke oder andere Wildtiere. Die Landschaft ist manchmal lieblich grün, manchmal felsig schroff. Wir übernachten in einfachen Berghütten und tragen unser Gepäck für eine Woche selbst mit.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Berggasthäuser im Gebiet Lukmanierpass / Greina Hochebene

Campleitung

Beatrix Schlaubitz, 079 564 47 88

Campkosten

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

Anmeldeschluss

22. April 2024

Segelcamp auf dem Bodensee → 29. Juni bis 5. Juli 2024

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

Unsere Leistungen

- + Sport: Segeln
- + Schiffsunterkunft
- + Vollpension

Anforderungen

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

Unterkunft

Auf komfortabel eingerichteten Schiffen in diversen Häfen am Bodensee

Campleitung

Peter Ruf, 079 703 34 94

Campkosten

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

Anmeldeschluss

29. April 2024

024 Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre
max. 25 Personen



026 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 16 Personen



Mit dem Velo durch den Jura → 6. bis 13. Juli 2024

Wir starten unsere Velotour in der Stadt Basel und durchqueren mit dem Velo den Jura bis an unser Ziel in Avenches am schönen Neuenburgersee.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Diverse Unterkünfte, Kantone BS, JU, VD

Campleitung

Jürg Meier, 079 671 53 00

Campkosten

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

Anmeldeschluss

6. Mai 2024

Segeln auf dem Zugersee → 7. bis 13. Juli 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung

Unterkunft

Jugendherberge, Zug ZG

Campleitung

Nadia Rhiner, 079 259 80 39

Campkosten

CHF 1060.– PluSport-Mitglieder
CHF 1110.– Andere

Anmeldeschluss

7. Mai 2024



041

Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre
max. 20 Personen



GB + LB

Circus Balloni

→ 7. bis 13. Juli 2024

Wolltest du schon immer mal in der Manege dein Talent zur Schau stellen, dann ist das Zirkuscamp genau das Richtige für dich. Von Akrobatik, Zauberei, Clowns bis zum Fakir. Bei uns kannst du alles ausprobieren und bei einer Aufführung vor deinen Liebsten zeigen, was alles in dir steckt.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag

Unterkunft

Hotel Allegro, Einsiedeln SZ

Campleitung

Manuela Giger, 079 650 15 73

Campkosten

CHF 770.– PluSport-Mitglieder
CHF 820.– Andere

Anmeldeschluss

7. Mai 2024

053

Teilnehmende: 20 bis 80 Jahre
max. 15 Personen



SB

Tandemrouten im Jura

→ 7. bis 13. Juli 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Hotel Jura Sport & Spa Resort, Saignelégier

Campleitung

Kaspar Kundert

Kontakt im Voraus: Urs Riediker, 079 697 16 82

Campkosten

CHF 960.– PluSport-Mitglieder / CHF 150.– Tandemmiete*
CHF 1010.– Andere / CHF 200.– Tandemmiete*
CHF 240.– Zuschlag Einzelzimmer

* auf Bestellung

Anmeldeschluss

7. Mai 2024

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



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



Kunterbunte Sportpalette

→ 14. bis 20. Juli 2024

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 690.– PluSport-Mitglieder
CHF 740.– Andere

Anmeldeschluss

14.Mai 2024

Mit einer Jolle aufs Wasser

→ 14. bis 20. Juli 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung

Unterkunft

Jugendherberge, Zug ZG

Campleitung

Nadia Rhiner, 079 259 80 39

Campkosten

CHF1100.– PluSport-Mitglieder
CHF1150.– Andere

Anmeldeschluss

14.Mai 2024



050

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



GB + LB + KB + SB + NB

Reiten und Polysport im Sommer

→ 14. bis 20. Juli 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Ferienhaus Rechberg, Wald AR

Campleitung

offen

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

Campkosten

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

Anmeldeschluss

14. Mai 2024

089

Teilnehmende: 7 bis 17 Jahre
max. 16 Personen



GB + LB + KB + SB + PB + NB

Circus Balloni Kids

→ 14. bis 20. Juli 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

Unterkunft

Hotel Allegro, Einsiedeln SZ

Campleitung

Thomas Schnyder, 079 520 15 35

Campkosten

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

Anmeldeschluss

14. Mai 2024

010 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 24 Personen



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

062 Teilnehmende: 13 bis 21 Jahre
max. 8 Personen



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

Fussball Mini-EM → 14. bis 21. Juli 2024

Deutschland, Frankreich, Italien und die Schweiz kämpfen um den Fussball EM Titel 2024 in Kreuzlingen. Nebst täglichem Technik-Training führen wir auch Qualifikations-Spiele durch. Am Samstag findet dann das Final statt. Wer holt sich den Pokal?

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Bodensee-Arena, Kreuzlingen TG

Campleitung

Luigi Ponte, 079 217 90 81

Campkosten

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

Anmeldeschluss

14. Mai 2024

Bergwoche im Wallis → 15. bis 20. Juli 2024

Eine Woche verbringen wir im wunderschönen Fieschertal. Die Möglichkeiten sind fast grenzenlos! Toller Gneisfels mit Ein- und Mehrseillängentouren für Anfänger bis Fortgeschrittene wird uns erwarten. Unsere Unterkunft ist die einfache und ideale Titterhütte. Diese liegt auf 1600m unterhalb des Fieschergletschers in der Nähe der Aspi-Titter-Hängebrücke.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus (gute Fussgänger)
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Teilnahme am Klettertag von alpinisme & handicap im Mai/ Juni 2024 erwünscht (nur bei Erstanmeldung)

Unterkunft

Berghaus Titterhütte, Fieschertal VS

Campleitung

Debora Hanhart, 079 719 27 26

Campkosten

CHF 450.– Einheitspreis für alle

Anmeldeschluss

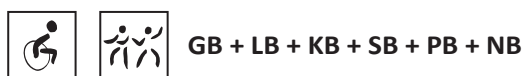
15. Juni 2024

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

030 Teilnehmende: 18 bis 88 Jahre
max. 20 Personen



060 Teilnehmende: 9 bis 18 Jahre
max. 85 Personen / Rollstuhlplätze auf Anfrage



Tennis und vieles mehr → 21. bis 27. Juli 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Herberge Rorschach, Rorschach SG

Campleitung

Catherine Radu, 079 757 21 05

Campkosten

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

Anmeldeschluss

21. Mai 2024

Cooltour – Besser als Ferien → 26. Juli bis 2. August 2024

Cooltour ist ein inklusives Sommercamp für Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung zwischen 9 und 18 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

Campingplatz Eichholz, Bern BE

Campleitung

Kevin Hirt, 031 932 36 32

Campkosten

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

Anmeldung und weitere Infos

Die Anmeldung erfolgt über www.blindspot.ch und ist erst ab März 2024 möglich.

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



032

Teilnehmer: 17 bis 65 Jahre
max. 12 Personen



GB + LB + KB + SB + PB

Erlebniswoche «Wasserwelten»

→ 29. Juli bis 4. August 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Ferienhaus Alpenruh, Habkern BE

Campleitung

Kay Bachofner, 078 832 11 71

Campkosten

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

Anmeldeschluss

29. Mai 2024

alpinisme & handicap

Bist Du zwischen 12 und 20 Jahre alt?

Abenteuerlustig?

Begeistert vom Klettersport?

Dann bist Du mit einem Handicap herzlich willkommen!

INDOORKLETTERN, BOULDERN, ABSEILEN

Samstag, 2. März 2024

Mit Rebecca Göldi, Lea Käsermann und Laura Bomio

CHF 60.00

Anmeldung bis 10. Februar 2024

KLETTERN, BOULDERN, ABSEILEN

Samstag, 25. Mai 2024

Mit Rebecca Göldi, Lea Käsermann und Laura Bomio

CHF 60.00

Anmeldung bis 4. Mai 2024

KLETTERN, ABSEILEN UND ABENTEUER

Samstag, 14. September 2024

Mit Rebecca Göldi, Lea Käsermann und Laura Bomio

CHF 60.00

Anmeldung bis 31. August 2024

Detailinfos und Anmeldeformular:

alpinisme-handicap.ch

In Kooperation mit
PluSport 

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Handicap Svizzera

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



091 Teilnehmende: 50 bis 70 Jahre
max. 25 Personen



Wasser- und Paddelspass für Kinder → 4. bis 9. August 2024

Auf spielerische Art und Weise entdecken wir den Paddelsport mit all seinen Facetten. Sei es im Kajak, auf dem MonsterSUP oder im Kanadier – Spass auf und neben dem Wasser ist garantiert. Vom Strandbad Bönigen aus entdecken wir die naturnahe Umgebung. Unterwegs werden wir picknicken oder auch mal grillieren.

Unsere Leistungen

- + Sport: Kajak, SUP, Kanadier
- + Vollpension
- + Hotelunterkunft mit Doppelzimmern

Anforderungen

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

Unterkunft

Hotel Oberländerhof, Bönigen BE

Campleitung

Doris Hofmann, 077 252 13 37

Campkosten

CHF 800.– PluSport-Mitglieder
CHF 850.– Andere

Anmeldeschluss

4. Juni 2024

50+: Bewegung und erleben ist unser Motto → 4. bis 10. August 2024

Das Sportcamp bietet für alle etwas! Erhalte einen Einblick in verschiedene Sportaktivitäten deiner Wahl. Gemeinsam machen wir Ausflüge, um die Umgebung zu erkunden. Eine gute körperliche Verfassung ist für das abwechslungsreiche Programm wichtig.

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Inforama, Ins BE

Campleitung

Flurina Henauer, 078 699 11 74

Campkosten

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

Anmeldeschluss

4. Juni 2024



072

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



KB + SB

Seekajakwoche auf dem Brienersee

→ 11. bis 17. August 2024

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 1200.– PluSport-Mitglieder
- CHF 1250.– Andere
- CHF 162.– Zuschlag Einzelzimmer

Anmeldeschluss

11. Juni 2024

058

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 12 Personen



LB + PB + NB

Det äne am Bergli

→ 15. bis 18. August 2024

Das ultimative Wandern-Nordic-Walking-Wochenende für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung – es ist nicht nur deine Chance auf viel Zeit draussen in der Natur und Möglichkeit alte Freunde wieder zu sehen, es sind auch vier Tage Spass, Berge und Sonne! Die schönen und grünen Wanderwege sowie die Aussichten der Lenzerheide warten schon auf uns. Bist du dabei? Dann pack schon jetzt deine Sachen!

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Biathlon Arena, Lenzerheide GR

Campleitung

Michel Wenger, 079 282 28 00

Campkosten

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

Anmeldeschluss

15. Juni 2024



054

Teilnehmende: 18 bis 75 Jahre
max. 12 Personen



SB

Tandem-Tourenwoche

→ 18. bis 24. August 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Niveau: mit Erfahrung
- + Gute Kondition und Bereitschaft, um täglich mind. 30 km Tandem zu fahren

Unterkunft

Inforama, Ins BE

Campleitung

Christof Zimmermann, 077 530 02 34

Campkosten

CHF 900.– PluSport-Mitglieder / CHF 150.– Tandemmiete*
CHF 950.– Andere / CHF 200.– Tandemmiete*
* auf Bestellung

Anmeldeschluss

18. Juni 2024

036

Teilnehmende: ab 50 Jahren
max. 20 Personen



GB + LB + PB

50+: Bewegung und Genuss

→ 24. bis 31. August 2024

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 Doppelzimmern
- + 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, jandae@gmx.ch

Campkosten

CHF 820.– PluSport-Mitglieder
CHF 870.– Andere

Anmeldeschluss

24. Juni 2024

015 Teilnehmende: 16 bis 50 Jahre
max. 20 Personen



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

070 Teilnehmende: 18 bis 60 Jahre
max. 12 Personen



  **GB + LB**

Wandern in und um Brigels → 25. bis 31. August 2024

Biendi Breil/Brigels! Die Sonnenstube in der Surselva lädt zu wunderschönen und abwechslungsreichen Wanderungen ein. Von Brigels aus erkunden wir die vielseitigen Wanderwege. Komm doch auch. Sinneveser!

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Niveau: mit Erfahrung
- + Trittsicher, schwindelfrei
- + Gute Kondition und Bereitschaft für mehrstündige Wanderungen

Unterkunft

Casa Mirella, Breil/Brigels GR

Campleitung

Michael Imfeld, 079 739 89 87

Campkosten

CHF 590.– PluSport-Mitglieder
CHF 640.– Andere

Anmeldeschluss

25.Juni 2024

Paddelsportwoche in Bönigen → 25. bis 31. August 2024

Lerne verschiedene Paddelsportgeräte wie Kajak, Stand Up Paddleboard, Kanu und Raft kennen. Für Frischluft- und Wasserliebhaber ist das das perfekte Camp, denn wir verbringen den ganzen Tag draussen und picknicken häufig. Am Abend werden wir vom Koch des Oberländerhofs mit einem feinen Znacht verwöhnt und geniessen die Aussicht auf den wunderschönen Brienzersee.

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 Epilepsie, die durch Licht-Reflexionen auf dem Wasser getriggert werden kann

Unterkunft

Hotel Oberländerhof, Bönigen BE

Campleitung

Olivia Storey, 079 686 87 41

Campkosten

CHF 1090.– PluSport-Mitglieder
CHF 1140.– Andere

Anmeldeschluss

25.Juni 2024

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



094 Teilnehmende: 20 bis 35 Jahre
max. 12 Personen



Kanu-Woche auf dem Vierwaldstättersee → 1. bis 7. September 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

TCS Camping Vierwaldstättersee, Buochs NW

Campleitung

Christopher Fergg, 079 425 90 76

Campkosten

CHF 870.– PluSport-Mitglieder
CHF 920.– Andere

Anmeldeschluss

1. Juli 2024

Husky-Camp → 8. bis 14. September 2024

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

Unsere Leistungen

- + Sport: Husky-Trekking
- + Unterkunft in 3er-, 4er- und 5er-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 730.– PluSport-Mitglieder
CHF 780.– Andere

Anmeldeschluss

8. Juli 2024



059

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 20 Personen



GB + LB

Es muss nicht immer Kanada sein

→ 15. bis 21. September 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Reitstall & Saloon, San Jon GR

Campleitung

Brigitte Goldiger Wolf, 079 429 71 98

Campkosten

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

Anmeldeschluss

15. Juli 2024

082

Teilnehmende: 18 bis 80 Jahre
max. 12 Personen



SB

Genusswandern in der Surselva

→ 28. September bis 5. Oktober 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

wellnessHostel3000, Laax GR

Campleitung

Thomas Schüle, 079 18 71 66

Campkosten

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

Anmeldeschluss

28. Juli 2024

017 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 12 Personen



068 Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre
max. 12 Personen



Pferdefreunde aufgepasst! → 29. September bis 5. Oktober 2024

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. Neu übernachten wir in der gemütlichen Auberge du Peu-Péquignot.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten
- + Hotelunterkunft mit Doppelzimmern
- + 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

Auberge du Peu-Péquignot, Le Noirmont JU

Campleitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

Campkosten

CHF 1100.– PluSport-Mitglieder
CHF 1150.– Andere

Anmeldeschluss

29. Juli 2024

Klettercamp in Arcegno → 29. September bis 5. Oktober 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

Unterkunft

Campo Enrico Pestalozzi, Arcegno TI

Campleitung

Anja Müller, 079 763 13 27

Campkosten

CHF 820.– PluSport-Mitglieder
CHF 870.– Andere

Anmeldeschluss

29. Juli 2024



074

Teilnehmende: 15 bis 70 Jahre
max. 22 Personen



GB + LB + KB + SB + NB

Karate, Qi Gong und Selbstverteidigung → 29. September bis 5. Oktober 2024

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, Klettern, Schwimmen
- + Unterkunft im Sportzentrum mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus

Unterkunft

lintharena, Näfels GL

Campleitung

Andy Keller, kelaendi@gmail.com

Campkosten

CHF 610.– Kinder / Jugendliche bis 17 Jahre, PluSport-Mitglieder
CHF 660.– Kinder / Jugendliche bis 17 Jahre, Andere
CHF 670.– Erwachsene ab 18 Jahren, PluSport-Mitglieder
CHF 720.– Erwachsene ab 18 Jahren, Andere

Anmeldeschluss

29. Juli 2024

042

Teilnehmende: 16 bis 75 Jahre
max. 20 Personen



GB + LB

Herbstwandern in Davos → 29. September bis 6. Oktober 2024

Auf abwechslungsreichen Wanderungen erkunden wir die prächtige Bergwelt von Davos, welche sich im Herbst in allen Farben zeigt. Wir können staunen und entdecken. Im Hotel Shima sind wir herzlich aufgehoben und können nach einem Tag draussen ausspannen und gemütliches Zusammensein geniessen.

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

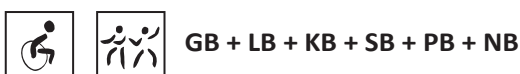
Campkosten

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

Anmeldeschluss

29. Juli 2024

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



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



Spiel ohne Grenzen (Tagescamp) → 30. September bis 4. Oktober 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Durchführungsort

Schulhausanlage Gütschalde, Kottwil LU

Campleitung

Rita Konrad, 079 464 80 07

Campkosten

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

Anmeldeschluss

30. Juli 2024

Reiten durch den bunten Herbst → 6. bis 12. Oktober 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

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

Unterkunft

Ferienhaus Rechberg, Wald AR

Campleitung

Florian Kalt, 079 532 69 20

Campkosten

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

Anmeldeschluss

6. August 2024



063

Teilnehmende: 13 bis 21 Jahre
max. 8 Personen



**alpinisme &
handicap**



GB + LB + KB + SB + PB

Herbstkletterwoche im Tessin

→ 7. bis 12. Oktober 2024

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

Unsere Leistungen

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

Anforderungen

- + Alle Niveaus (gute Fussgänger)
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Teilnahme am Klettertag von alpinisme & handicap im September 2024 erwünscht (nur bei Erstanmeldung)

Unterkunft

Campo Enrico Pestalozzi, Arcegnò TI

Campleitung

Louie Ulrich, 079 780 65 72

Campkosten

CHF 450.– Einheitspreis für alle

Anmeldeschluss

9. September 2024

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

035

Teilnehmende: 16 bis 30 Jahre
max. 25 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + SB

Sportmix isch fix

→ 13. bis 19. Oktober 2024

In dieser Woche werden wir im wunderschönen herbstlichen Fiesch polysportiv unterwegs sein. Den Tag starten wir mit einer der drei angebotenen Hauptsportarten: Klettern, Polysport und Tanzen. Nach der gemütlichen Siesta geht es weiter mit Wanderungen, Ausflügen oder anderen tollen Sachen. Langweilig wird es uns nie!

Unsere Leistungen

- + Sport: Ballsport, Tanzen, Klettern, Sportmix
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Gute körperliche Verfassung, um kleine Wanderungen zu machen
- + keine 1:1-Betreuung möglich

Unterkunft

Sport Resort, Fiesch VS

Campleitung

Louise Pfeiffer, 079 905 17 00

Campkosten

CHF 600.– PluSport Mitglieder
CHF 650.– Andere

Anmeldeschluss

13. August 2024

087 Teilnehmende 20 bis 60 Jahre
max. 12 Personen



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

044 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 12 Personen



 **GB + LB**

Klettern im Tessin → 20. bis 26. Oktober 2024

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

Lea Schneider, 079 884 73 47

Campkosten

CHF 820.– PluSport-Mitglieder
CHF 870.– Andere

Anmeldeschluss

20. August 2024

Pferde erleben → 3. bis 9. November 2024

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 860.– PluSport-Mitglieder
CHF 910.– Andere

Anmeldeschluss

3. September 2024

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Ski Alpin-Trainings

→ Dezember 2023 bis März 2024

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

Unsere Leistungen

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

Nicht inbegriffen

- + Individuelle An- und Abreise, Verpflegung, Skiausrüstung

Anforderungen

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

Trainingsorte

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

Kursleitung

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

Kurskosten

Kurskosten auf der Website ersichtlich.
 Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich.

Informationen & Anmeldung

www.plusport.ch/ski-trainings



Para Snowboard-Weekends

→ Dezember 2023 bis März 2024

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

Unsere Leistungen

- + Sport: Snowboard
- + Individuelles Training inkl. Skiabonnemnt
- + Übernachtung mit Frühstück (2 Nächte)

Nicht inbegriffen

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

Anforderungen

- + Selbstständiges Fahren, sportlich aktiv

Trainingsdaten/-orte (Anreise am Freitagabend)

Daten und Orte werden ab Oktober 2023 auf der Website publiziert.
 Siehe Link oder QR-Code unten.

Kursleitung & Auskunft

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

Kurskosten

CHF 200.– pro Weekend
 Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich.

Informationen & Anmeldung

www.plusport.ch/snowboard-weekends



128 Teilnehmende: 14 bis 70 Jahre
max. 8 Personen



KB + LB + PB + NB

Tennis-Plausch und -Wettkampf → Januar bis November 2024

Wir trainieren von 8 bis 10 Uhr auf zwei 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.

Daten

27.1./24.2./30.3./27.4./31.8./28.9./26.10./30.11.24

Unsere Leistungen

+ Sport: Tennis

Anforderungen

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

Trainingsort

Sport World Baregg, Baden-Dättwil AG

Kursleitung

Alena Beranek, 056 496 65 86

Kurskosten (8 × 2 Stunden am Morgen)

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

Anmeldeschluss

27. Dezember 2023

Teilnehmende: Jugendliche und Erwachsene



KB + SB

Radsport-Trainings → Januar bis Dezember 2024

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

Unsere Leistungen

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

Nicht Inbegriffen

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

Anforderungen

+ Selbstständiges Fahren
+ Sportlich aktiv

Trainingsort

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

Kursleitung & Auskunft

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

Kurskosten

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

Informationen & Anmeldung

www.plusport.ch/radsport-trainings



Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Schwimm-Trainings

→ Januar bis Dezember 2024

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 und Allschwil
Bern: Therapiebad Stiftung Rossfeld
Uster: Hallenbad Buchholz

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: Sven Schiess, 078 625 62 30, sven.schiess@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.

Informationen & Anmeldung

www.plusport.ch/schwimm-trainings



Leichtathletik-Trainings

→ Januar bis Dezember 2024

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

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

Verschiedene Orte

Kurskosten

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

Informationen & Anmeldung

www.plusport.ch/leichtathletik-trainings



Teilnehmende: Erwachsene



SB

Fördertraining Blindenfussball → Januar bis Dezember 2024

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

Unsere Leistungen

- + Sport: Blindenfussball
- + Professionell geleitetes Training

Nicht inbegriffen

- + Individuelle An-/Abreise, Verpflegung

Anforderungen

- + Sehbehinderung oder blind
- + Sportlich aktiv

Trainingsort

Montag Abend in Magglingen
Freitag Abend in Baar

Kursleitung & Auskunft

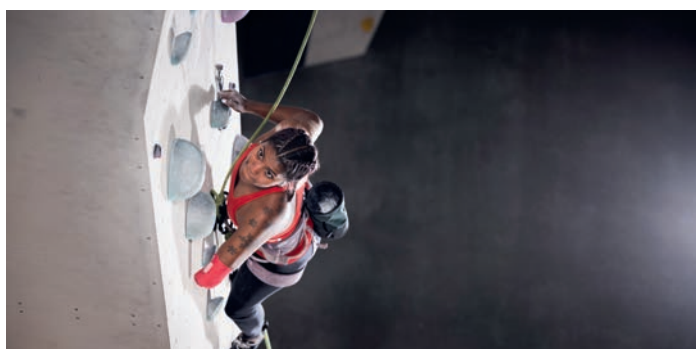
Angelo DiMicco, 079 337 26 19, angelo.dimicco@bluewin.ch

Kurskosten

Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz erforderlich.

Informationen & Anmeldung

laufend, bei der Kursleitung
www.plusport.ch/blindenfussball



Klettern

Der Schweizer Alpen-Club SAC und PluSport sind gemeinsam für mehr Inklusion im Bergsport unterwegs. Paracimbing eignet sich für Menschen mit Körper- oder Sehbehinderung.

Melde dich jetzt für ein unverbindliches Schnuppertraining:

Nationaltrainer Para-Climbing
Michael Bühler, Michael.Buehler@sac-cas.ch



Golf

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

Projektleiter Para-Golf
Rüdiger Böhm, boehm@plusport.ch

Weitere Sportangebote und Trainings

www.plusport.ch/foerdertrainings

