



Fotos: PluSport

Das «PluSport»-Angebot ist riesig und reicht von Klettern ...

«PluSport»

«Ich habe den Sport so vermisst»

«PluSport» bewegt als Kompetenzzentrum seit 60 Jahren die Schweiz mit Inklusion und Behindertensport. Doch von einem Tag auf den anderen stand die Organisation plötzlich still – und mit ihr in der ganzen Schweiz auch über 12 000 Sportlerinnen und Sportler mit einer Behinderung. Nun kehren auch sie Schritt für Schritt in ihren Trainingsalltag zurück. Eine kurze Reise durch die Vereine zeigt auf, wie vielseitig der «PluSport»-Verband ist, der seit 2020 eine Kooperation mit dem Schweizerischen Turnverband (STV) hat.

«PluSport» ist als Kompetenzzentrum für Sport, Behinderung und Inklusion schweizweit ein Begriff. Die Organisation, zu der zahlreiche Clubs gehören, bietet jährlich 110 Camps für Menschen mit einer Beeinträchtigung an. Nicht nur der Breitensport wird dabei gefördert – auch Spitzensportler in paralympischen Disziplinen werden von «PluSport» unterstützt. Von der Corona-Krise gestoppt, konnten die «PluSport»-Clubs in der gesamten Schweiz ihren Teilnehmenden von einem Tag auf den anderen kein Programm mehr anbieten. Nach den ersten Lockerungen und dank dem ra-

schen Einreichen von Schutzkonzepten haben einige Vereine das Training wieder aufgenommen – sehr zur Freude der zahlreichen Sportler, die inzwischen mit viel Elan ihre gewohnten Trainings wieder besuchen.

Keinen Tennisplatz im Garten

Eine kurze Reise durch die «PluSport»-Vereine beweist die Vielseitigkeit. Erste Station: die Tennishalle in Urdorf. Hier trifft sich die «PluSport»-Gruppe «Amt & Limmattal» aus Dietikon jeden Freitag zum Training. Tennisleiterin Marie-Anne begrüsst jeden ihrer

Schützlinge persönlich – wochenlang hatten sie sich nicht mehr gesehen. «Ich habe alle sehr vermisst. Damit sie sich daheim fit halten konnten, habe ich für sie Videos mit Übungen aufgenommen.» Für die meisten war der Lockdown extrem schwierig – vor allem die persönlichen Kontakte kamen viel zu kurz. «Ich habe sogar versucht, zuhause im Garten ein bisschen zu spielen, aber leider habe ich keinen Tennisplatz», sagt Joel und grinst. Er ist bereits seit zwei Jahren im Sportclub dabei. Man kann es spüren: Nach dem langen Sportverzicht ist die Motivation nun umso grösser.

Neben Schutzmasken und Abstandskonzepten wird die Tennis-Gruppe aus dem Limmattal aber ein weiteres Andenken aus der «COVID-19»-Zeit mitnehmen. «Ich habe allen aufgetragen, Übungen aufzuzeichnen, damit wir ein Trainingsbuch gestalten können», erzählt Leiterin Marie-Anne.

Gruppe geschrumpft

Weiter geht es nach Basel, wo mittwochs jeweils der Feldenkrais-Kurs stattfindet. Im Gegensatz zum Tennis geht es hier ruhiger zu und her. Feldenkrais hat sich zum Ziel gesetzt, «Bewusstsein durch Bewegung» zu schulen. In der besuchten Lektion stehen der Schulterbereich sowie der Brustwirbel im Fokus. Die Übungen dazu finden vor allem liegend, teilweise auch sitzend statt. Die Gruppe ist während der Corona-Krise stark geschrumpft. Vor dem Lockdown nahmen gegen zehn Personen am Kurs teil, nun folgen drei den Anweisungen von Feldenkrais-Lehrerin Andrea. «Einige Mitglieder warten noch ab», sagt sie. «Mit dem Schutzkonzept muss ich darauf achten, dass sich die Teilnehmenden vor der Stunde die Hände waschen und ihre Matten mit dem verlangten Abstand am Boden liegen. Ausserdem desinfiziere ich im Anschluss an den Kurs alle Matten.»

Inneren Schweinehund besiegt

Unterschiedliche Teilnehmende mit verschiedenen Voraussetzungen treffen sich etwas weiter südlich in der Basler Kletterhalle K7. Der Sportclub Basel bietet hier am Montag Kletterkurse an. «Sie kommen alle, weil sie wieder klettern möchten», bestätigt Oliver, der Kursleiter. «Sie haben alle dasselbe Ziel: klettern und Spass haben.» Neben der obligaten Desinfektion der Hände wird jeweils eine Kletterroute in der Wand zwischen zwei Teilnehmenden freigehalten, um so den nötigen Abstand einzuhalten.

Alle sind froh, dass sie wieder in die Kletterhalle dürfen, denn während der Wochen zuhause konnten die meisten ihren «inneren Schweinehund» nicht ganz besiegen. «Am Anfang habe ich die Kraftübungen noch gemacht. Doch bald einmal gar nicht mehr», gibt Tamara zu. Sie findet es toll, wieder klettern zu können. Das Schutzkonzept stört sie nicht: «Eigentlich ist das ja inzwischen normal. Die Hände muss man eh überall waschen und auch den Abstand einhalten. Zu Beginn durften wir zwar nur jeweils fünf Teilnehmer sein, doch das hat sich inzwischen auch wieder geändert.»

Bewegung wichtiger als Aufwand

In Solothurn betreuen Anja und Chantal zu zweit sieben Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Polysport-Gruppe. Das war am Anfang, noch bei der Fünfer-Gruppe-Regel. Ist der Aufwand für so wenige nicht zu gross? «Nein,

denn uns ist es wichtig, dass sich die Leute bewegen. Auf dem Sofa ist es ja so gemütlich, aber wir wollen alle zu mehr Bewegung motivieren.» Laut Dachverband muss mindestens eine Person vor Ort sein, die über eine Leiterausbildung verfügt. «PluSport» ist es wichtig, dass die Clubs so schnell wie möglich wieder Sport machen können, und unterstützt sie dabei in allen Belangen.

Fazit der kleinen Reise durch die Deutschschweiz: Die Organisation «PluSport» kehrt vom Stillstand langsam wieder zurück ins Leben und fördert im Behindertensport in der ganzen Schweiz die so wichtige Bewegung. So, wie sie es schon seit Jahrzehnten erfolgreich macht.

Janine Geigele

Weitere Informationen

Interessiert an einer Kooperation oder am umfassenden «PluSport»-Angebot?

- Aus- und Weiterbildung:
www.plusport.ch/de/ausbildung/
- Interesse an unseren über 110 Camps in der ganzen Schweiz?
www.plusport.ch/de/inklusion/projekte/#c15022
- Oder interessierst du dich für den Spitzensport und möchtest z.B. an einem Fördertraining teilnehmen?
www.plusport.ch/de/sport/spitzensport

Mehr Informationen: www.plusport.ch



... über Tennis bis hin zum Segeln.