

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

Inklusion durch Sport



→ plusport.ch

Willkommen

+ Menschen mit Beeinträchtigung sind ein gleichwertiger und selbstbestimmter Teil unserer Gesellschaft. Die Sport-, Bewegungs- und Dienstleistungsangebote von PluSport fördern die Gleichwertigkeit und leisten einen wichtigen Beitrag hin zu einer inklusiven Gesellschaft.



Sport kennt keine Behinderung – oder etwa doch?

- + Grundlagen
- + Geschichten und Irrtümer
- + Und was jetzt?

Für was trainieren wir?

Wieso trainieren wir?

Wie kommen wir zur Körperbeherrschung?

Prävention

Körperbeherrschung

Zwei Systeme!

Zwei Systeme

1. Die körperliche/physiologische Energie (z.B. Kohlenhydrate)
2. Die mentale/psychische Energie (z.B. Sinnhaftigkeit, Zielsetzung)



48 x 15

Manuela Schär, Paris

Muriel Furrer, Zürich

Welche Stadt hat mehr Einwohner?

San Francisco

San Antonio

- Vorurteile
- Fehlende Achtsamkeit oder Selbstreflexion
 - Unzureichende Informationen
- Flüssige, oftmals falsche Verfügbarkeiten

Egal ob Athlet oder Trainer, es geht um die Frage:

*Damit ich mit Druck, Stress, Ärger, etc. umgehen kann,
brauche ich ein Coaching von Aussen, oder bin ich in der Lage
ein Selbstcoaching durchzuführen?*

Was passt für Sie besser?

Ein paar Gedanken (unvollständig)

- Denken braucht Zeit und Energie
- Gefühle (Emotionen) stecken an
- Persönlichkeit akzeptieren und beachten
- Distanz gewinnen



Bewegen wir gemeinsam!

