

Caritas

Team Lebensgestaltung

SPORT-PROJEKT



Sport ist eine umfassende Möglichkeit die Inklusion zu fördern und die Persönlichkeit der Menschen mit Behinderung zu stärken.

Sport bietet die Möglichkeit, Menschen - unabhängig davon, ob sie eine Beeinträchtigung haben, oder auch nicht – die daraus resultierenden neue Gruppenformen kennenzulernen. (Inklusion)

Sport hilft dabei Stress zu reduzieren und hilft damit körperlich und psychisch gesund zu bleiben oder einen Beitrag zum Gesundwerden zu leisten.

Sport bietet die Möglichkeit sozial-interaktive Gesellschaftsformen und Regeln zu erfahren.

Projektinitiator und Mitarbeiter der Caritas-Team Lebensgestaltung Michael Fixl ist Sport Instruktor mit dem Schwerpunkt Fit-gesundheitsorientiertes und präventives Training für Menschen mit und ohne Behinderung. In Zusammenarbeit mit Frau Romy Strmcnik, Leiterin der Werkstätte „Veronika“ der Caritas-Team Lebensgestaltung wurde dieses Projekt mit dem VST – Laas – Völkermarkt, Sektion Leichtathletik, gestartet.

Bei „KUGIS“ geht es darum den Sport als Tool zu verwenden. Ziel ist das individuelle Erkennen von Bedürfnissen, Wünschen und Zielsetzungen von Menschen mit Behinderung in Zusammenhang mit Interaktion, Mobilität, Autonomie, Toleranz und Teamfähigkeit.

Beim „KUGIS-SPORT-TRAINING“ geht es primär nicht nur um das Erreichen sportlicher Höchstleistungen, sondern auch um Sinnfindung, Erhöhung der Lebensqualität und um den Spaß an der Bewegung, sowie um ein sozial akzeptables Miteinander.

Wichtig dabei ist, den Aufbau von persönlichen und motorischen Fähigkeiten sowie Fertigkeiten zu fördern.

Partizipation, Teamarbeit und Zugehörigkeit wird bei den „KUGIS“ großgeschrieben.

Ebenso wird eine Basis geschaffen, Emotionen wie Frust, Ärger und Wut zu kompensieren und durch Bewegung abzuleiten und umzuleiten.

Gerade für junge Menschen mit Behinderung und herausforderndem Verhalten bietet dieses Projekt eine wertvolle Methode, um Spannungen positiv abzubauen und gleichzeitig das WIR-Gefühl in der Gruppe erleben zu können.

Um das Selbstwertgefühl unserer Klient*innen zu stärken, arbeiten wir gemeinsam daran, verschiedene sportliche Herausforderungen zu meistern sowie sportliche Abzeichen und Lizenzen zu erreichen, z.B. Erlebniswanderungen, Schwimmaabzeichen, Lauflizenz, Erfüllen der Kriterien von Special Olympics u.v.m.



*Erlebniswanderung zur „Zauberbuche“
Am Steinerberg*



Lauftraining in der Lilienberg-Arena Völkermarkt