

MATP

Schnuppertraining gemeinsam STARK

inklusives Sport-, Bewegungs-
und Tanzprogramm für ALLE





3. Dezember 2025 um 16 Uhr

SPZ Turnhalle Werkstätte

Bludenz

Anmeldung bis 30. November 2025 >>>
info@specialolympics-vorarlberg.at

Ziele

Begegnung, stärken- Zwischenmenschliche Beziehungen stärken pflegen,
Förderung von Bewegung, Ausdauer, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und
Rhythmusgefühl
Teilhabe, Selbstwirksamkeit und soziale Gemeinschaft
Barrierefreiheit, Sicherheit und individuelle Anpassungen
Freude an Bewegung durch Tanz

Zielgruppen

Menschen mit körperlichen, sensorischen oder kognitiven Beeinträchtigungen;
Alters- und Fähigkeitsband flexibel
Begleitpersonen, Betreuer und Freiwillige
Sport- und Bewegungsbeauftragte als Ansprechpartner/innen

Angebotsformen

Gymnastik, Mobility- und Dehnübungen
Tanz- und Rhythmusangebote: Sitztanz, Chair-Workout, inklusiver Moderner
Tanz, barrierefreie Tanzfläche
Kraft- und Koordinationstraining: adaptive Geräte,
MATP - Materialien, Gleichgewichtstraining
Entspannung und Wahrnehmung:
Atemübungen, Achtsamkeit, sanftes Yoga
individuelle Trainingspläne,