

# Abschlussbericht

## 2. – 5. Okt. 2025

---

### Powerchair-Hockey-Sportcamp



muskelkrank & lebensstark

13. NOVEMBER

---

#### Schweizerische Muskelgesellschaft

Sandra Messmer-Khosla (Projektleitung)  
Cennet Guerleyen, Jérémie Vorpe (Bericht)  
Bernhard Kron (Fundraising, Bericht)



# Lehrreiche Trainings, spannende Spiele

Powerchair-Hockey-Sportcamp, 2. - 5.Okt.2024

Autoren: Cennet Guerleyen, Jérémie Vorpe

Vom 2. bis 5. Oktober 2025 fand im Schweizerischen Paraplegiker-Zentrum in Nottwil das beliebte, jährlich stattfindende Powerchair-Hockey-Sportcamp statt. Organisiert und durchgeführt wurde es von der Schweizerischen Muskelgesellschaft (SMG), unterstützt von Nationalspielern und zahlreichen engagierten Helferinnen und Helfern.



## Spannung und Vorfreude

Schon bei der Ankunft lag eine besondere Atmosphäre in der Luft – eine Mischung aus Vorfreude, Neugier und Begeisterung. Es war sofort spürbar: Vier intensive, inspirierende Tage standen bevor.

Elf Hockeyspielerinnen und -spieler, vier Nationalspieler sowie zahlreiche Trainerinnen, Trainer und Helfende aus verschiedenen Kantonen trafen sich in Nottwil, um sich

ihrem Sport mit voller Hingabe zu widmen, voneinander zu lernen und ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Um die hohen Erwartungen zu erfüllen, standen abwechslungsreiche Trainingseinheiten und spannende Spiele auf dem Programm.

## Intensive und lehrreiche Trainings

Die Trainings bildeten das Herzstück des Camps – sie waren vielseitig, fordernd und voller wertvoller Inhalte.

Jeder Tag begann mit Aufwärmübungen, bei denen die Kontrolle über den Rollstuhl, schnelle Richtungswechsel, Bremswege und Beschleunigung trainiert wurden.

Anschliessend folgten technische Einheiten:

- **Schlagtechnik und Ballkontrolle** – wie man den Ball präzise führt, schlägt oder geschickt abschirmt
- **Positionierung** – wo man sich im Angriff und in der Verteidigung befindet, wie man Räume öffnet oder schliesst
- **Kommunikation** – klare Absprachen, Blickkontakt, Signale und Rollenverteilung im Team
- **Spielsysteme** – wie verschiedene Formationen funktionieren, welche Aufgaben die Positionen haben und wie man taktisch auf Gegner reagiert



Besonders beeindruckend war die individuelle Betreuung durch die Trainer: Jede Frage wurde geduldig beantwortet, jede Spielsituation verständlich erklärt. Übungen konnten so oft wiederholt werden, bis man sich sicher fühlte. Sofortiges, konstruktives Feedback half, gezielt an Verbesserungen zu arbeiten. Die Kombination aus Theorie und Praxis war motivierend – und sehr wirkungsvoll.

### **Spannende Spiele und realistische Spielsituationen**

Mehrmals täglich wurden kurze Trainingsspiele durchgeführt, abends fanden längere Testmatches statt – stets ein Highlight. Hier konnte das Gelernte direkt angewendet werden. Die Spiele waren intensiv, fair und überraschend dynamisch.

Es gab clevere Blocks, schnelle Konter, kreative Teamkombinationen und viele spannende Angriffe. Die Fortschritte waren bereits nach wenigen Stunden sichtbar. Einige Spiele wurden sogar gefilmt, um im Nachgang gezieltes Feedback zu ermöglichen – eine tolle Gelegenheit, das eigene Spiel aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Während dieser Matches wurde deutlich, wie sehr alle für den Powerchair-Hockey-Sport brennen. Der Ehrgeiz war gross, doch stets begleitet von Respekt, Fairness und einer positiven Stimmung. Alle feuerten sich gegenseitig an, jubelten mit und unterstützten einander.



## Wechselnde Teams und starke Dynamik

Um möglichst viele Erfahrungen zu sammeln, wurden die Teams regelmässig neu zusammengestellt. So spielte man immer wieder mit anderen Teamkolleginnen und -kollegen – mit vielen Vorteilen:

- Man musste sich ständig neu aufeinander einstellen
- Jeder übernahm wechselnde Rollen – mal im Angriff, mal in der Verteidigung
- Unterschiedliche Führungsstile und Spielweisen wurden erlebbar
- Neue Freundschaften entstanden ganz von selbst



Die Trainer vermittelten, worauf guter Teamgeist basiert: Vertrauen, Kommunikation, das Erkennen von Stärken und klare Absprachen. Diese Erkenntnisse wurden in jedes neue Team eingebracht – und die Zusammenarbeit verbesserte sich von Spiel zu Spiel.

Am Abend wurde gemeinsam gelacht, gespielt und entspannt. Gesellschaftsspiele sorgten für gute Laune und stärkten die Gemeinschaft. Die Stimmung war herzlich, die Verbindung

untereinander wuchs – und viele schöne Momente entstanden.

Dieses Camp hat die Teilnehmenden nicht nur sportlich weitergebracht, sondern auch geholfen Freundschaften zu knüpfen, Bekanntschaften zu pflegen, und viele schöne Erinnerungen zu teilen.

Zusammenfassend waren diese intensiven Tage unvergesslich. Nochmals vielen Dank an alle Anwesenden für ihre Hilfsbereitschaft, ihre Energie und ihre Freundlichkeit. Dank ihnen wird dieses Camp für immer in Erinnerung bleiben.

### **Ein herzliches Dankeschön**

Ein riesiges Dankeschön geht an die Schweizerische Muskelgesellschaft SMG, die dieses Camp möglich gemacht hat, an Cennet für ihre hervorragende Organisation, an Nationaltrainer Rico Romano für seine wertvolle Unterstützung sowie an die vier Spieler der Schweizer Nationalmannschaft – Manuel, Jan, Khaleq und Dominik. Ihre Erfahrung, ihr Humor und ihr Engagement haben das Camp geprägt. Dank ihnen konnten wir unglaublich viel lernen – von technischen Feinheiten über taktische Überlegungen bis hin zur präzisen Kommunikation auf dem Spielfeld.

Ein grosses Dankeschön auch an alle Teilnehmenden für ihre gute Laune, Offenheit und Motivation: Ursin, Ghairat, Noah, Damian, Andri, Jo, Eric, Loris, Gustave, Zanyar – und ich selbst, Jérémi.

Nicht zu vergessen: Ein herzliches Dankeschön an alle Assistentinnen und Assistenten! Sie haben uns beim Anziehen, Positionieren, Ein- und Ausladen der Elektrorollstühle und vielem mehr unterstützt. Ohne sie wäre eine so entspannte und zuverlässige Teilnahme am Training nicht möglich gewesen.

### **Fazit**

Dieses Camp war für alle Beteiligten ein voller Erfolg. Die sportlichen Fähigkeiten wurden gestärkt, neue Übungen für den eigenen Club mitgenommen und viele schöne Eindrücke gesammelt. Auch die Betreuungspersonen konnten wertvolle Erfahrungen machen und unvergessliche Momente erleben.



### Lernen für die Zukunft

Nachhaltigkeit, Freude am Spiel und das Aneignen neuer Kompetenzen standen im Mittelpunkt – verbunden mit sozialem Austausch unter Gleichgesinnten.

Freundschaftliche Beziehungen zu Peers\* und die Zugehörigkeit zur Peer-Gruppe sind entscheidend für eine gesunde Entwicklung. Neben dem gemeinsamen Spiel und der Freude an Freundschaften geht es auch um das Aushandeln sozialer Regeln, den Umgang mit Konflikten und das produktive Miteinander.

*\* «Peers» bringen wertvolles Erfahrungswissen mit, das sie in die Gesundheitsversorgung einbringen. In speziellen Weiterbildungen lernen sie, ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren, als Ressource zu nutzen und ihr Wissen zu erweitern. Als Expertinnen auf Augenhöhe vermitteln sie authentisch Hoffnung und stärken Betroffene nachhaltig*



### Danke!

Ein herzliches Dankeschön an alle Stiftungen, Sponsoren und Privatspender, die diese wertvolle Auszeit für Betroffene und ihre Angehörigen ermöglichen. Eine nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung und die intensive Betreuung der Jugendlichen rund um die Uhr erfordern ein ausserordentliches Engagement – danke an alle, die dies mit Herzblut möglich machen!

SMG 11.11.2025