

Sportclubs

Sportliche Leistung

Die Valida unterstützt Menschen bei ihren sportlichen Ambitionen mit einem umfassenden, sich stetig weiterentwickelnden Angebot, das zu ihrem Leistungsniveau passt.



Die Valida leitet eigene Sportgruppen, setzt aber auch auf Kooperation mit anderen Sportvereinen. Die sportlichen Aktivitäten verbessern Fitness und Beweglichkeit, fördern aber auch die soziale Integration. Sich zu bewegen baut Ängste ab und Selbstvertrauen auf. Sport hilft, sich in einer Gruppe zu behaupten und zu lernen, dass Gruppen, die zusammenhalten, weiterkommen.

Im Wettkampf mit Athletinnen und Athleten aus der ganzen Schweiz sowie bei den verschiedenen Special Olympics Turnieren können die Gefühle des sportlichen Triumphes und die Enttäuschung der Niederlage erlebt und verarbeitet werden.

Unsere Sportangebote

Die Valida bietet sechs verschiedene Sportarten an. Jede ist clubmässig mit einem eigenen Vereinsleben organisiert.



Basketball

Unsere Basketballer kennen das Geheimnis: Wer Körbe legen will, sollte den Ball schon lieben.



Fussball

Um viele Tore zu schiessen, muss man eines ganz besonders: Daran glauben, dass man es kann.



Reiten

Viele mal gesagt, und immer noch wahr: Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.



Radsport

Es gibt nur eine Regel, und die ist einfach: Du fällst nicht vom Rad, solange du in die Pedale trittst.



Schwimmen

Wir wollen ja wirklich nicht angeben, aber wir schwimmen schon ohne Schwimmflügel.



Wintersport

In den Bergen muss es Wolken geben, sonst gibt es keinen Schnee, und wir können nicht Ski fahren.

Auf einen Blick

- Angepasste Trainings für alle Leistungsklassen
- Jahresclubprogramm mit vielfältigen Aktivitäten
- Teilnahme an nationalen und internationalen Wettkämpfen

Fragen zum Sportangebot der Valida?

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne beantworten wir Ihre Fragen in einem persönlichen Gespräch.



Martin Mock

Ressortleiter Arbeit / Bildung / Integration

Zwysigstrasse 28

9000 St. Gallen

+41 71 424 01 20

martin.mock@valida-sg.ch

[vCard \(Download\)](#)