

**Liebe Mitglieder, Freunde, Interessierte und Unterstützer**  
der CAPS m-SportlerInnen (m = mental beeinträchtigt).

Ein riesiges Dankeschön an die Kilometerhelden und 109 TeilnehmerInnen am Heldenlauf/-walk.  
Wir –der Sportverein CAPS Vorarlberg – freuen uns über einen grossartigen Spendenerlös aus diesem Charitylauf. DankeDanke, liebe Kilometerhelden ☺.



Und weils so schön war (und erfolgreich) möchte ich Euch heute noch ein zweites (und vorläufig letztes Mal ;-)) um Eure Hilfe und Unterstützung für unseren Verein bitten. Am nächsten (langen) Wochenende findet eine weitere **virtuelle Charity -Veranstaltung** des Vereins Kilometerhelden statt. Auch diesmal wird der Reinerlös aus Startgeld (€ 25) und T-Shirt verkauf (Top-Qualität Laufshirt zu tollem Preis) wieder 1:1 unserem Verein und unseren SportlerInnen zugutekommen. Mit Eurem Beitrag können wir neue und zusätzliche Angebote für Menschen mit Beeinträchtigung schaffen, Ihnen mittels Bewegungsangeboten mehr Selbstwert und Lebensfreude vermitteln. Unser jüngstes Projekt – Schwimmkurse für mental beeinträchtigte Nichtschwimmer jeden Alters (siehe letzte Seite).

Doch zurück zum HeldenMARSCH (wandern). Lasst eine tolle Wanderung/Marsch zu eurem persönlichem Erlebnis mit eurer Familie, euren Freunden Eurem Verein oder Arbeitskollegen werden. Gleichzeitig hilft und unterstützt ihr unseren m-Sportlern mit eurer Teilnahme. So ein Marsch /Wanderung ist gerade jetzt, wo auch die Hütten wieder aufhaben ein tolles Erlebnis – vor allem mit anderen gemeinsam. Und ihr selbst wählt, wann und wie weit ihr wandert.

<https://www.kilometerhelden.at/kilometerheldenmarsch-3-6-juni>





**CAPS Sportverein Vorarlberg**

Kaiser-Franz-Josef-Str. 61

AT-6845 Hohenems

+43 (0)676 3048636

info@caps-svv.at

[www.caps-svv.at](http://www.caps-svv.at)

Wir haben schon 50 Anmeldungen (die ersten 100 erhalten übrigens eine wunderschöne speziell gestaltete Medaille kostenlos) und möchten auch diesmal wie beim HeldenLAUF die 100er Marke überschreiten. Darum melde dich bitte entweder selbst an und/oder (und das ist gaaaanz wichtig!) **teile diese Information mit möglichst vielen Personen in deinem Netzwerk** (WhatsApp Gruppen, Facebook, Instagram, Nachbarn, Firma, ...). Wir sind überzeugt, dass es viele Menschen in Vorarlberg und Umgebung gibt, die „für den guten Zweck“ an der Veranstaltung teilnehmen werden – sie wissen meistens nur nicht, dass es so einfach möglich ist, Gutes zu tun (sich selbst durch Wandern/bewegen und unserem Verein mit Ihrem Teilnahmestartgeld).

Es war eine Freude zu erleben, was der Heldenlauf bereits an Reaktionen und wunderschönen Rückmeldungen ausgelöst hat. Eindrücke findet Ihr auf <https://facebook.com/kilometerhelden.at>. Und genau darum nochmal die Bitte an dich, auch diesen HeldenMARSCH durch eine möglichst große Teilnehmerzahl und Bekanntheit zum Erfolg werden zu lassen. „Vorarlberger heban zsämma“ – wir lassen uns überraschen, was da alles für unsere Mitglieder des SV-CAPS Vorarlberg möglich sein wird. Ein herzliches Dankeschön für Deine Unterstützung (als TeilnehmerIn, als MotivatorIn, als KommunikatorIn, wieauchimmer 😊) schon im Voraus.

Robert Allgäuer, Obmann

[www.caps-svv.at](http://www.caps-svv.at)

P.S.: Teilhabe und Inklusion (das gleichberechtigte Zusammenleben vielfältiger Menschen) – mit der Teilnahme an solchen Vereinsveranstaltungen werden die Worte lebendig....



**Bankverbindung:** CAPS Sportverein Vorarlberg. ZVR-Zahl 1315190241. BH Dornbirn.

HYPO Vorarlberg Bank AG. IBAN: AT93 5800 0126 3748 4018, BIC: HYPVAT2B



# Splish-Splash-Spass-Tag

für NichtschwimmerInnen mit  
mentaler Beeinträchtigung

als Vorbereitung für einen Schwimmkurs

## Schwimmbad Rheinauen Hohenems

Samstag, 3. Juli von 10.00 – 12.00 Uhr

(Ausweichtermin: Samstag, 10. Juli von 10.00 – 12.00 Uhr)



**Splish**



**Splash**



**Spass**

Komm mit Badekleidung vorbei und lerne als NichtschwimmerIn das Element Wasser kennen. Mit gaaaaanz viiiiiiel Spiel und Spass auf dem Weg zum ersten Schwimmkurs. Völlig kostenlos. Für alle Altersgruppen.

Mehr Infos unter [www.caps-svv.at](http://www.caps-svv.at) und [www.sicheresvorarlberg.at](http://www.sicheresvorarlberg.at)

Teilnahme unter Beachtung der 3G-Regel – genesen, geimpft oder getestet.