

# Inklusion, die bewegt – Erfolgsgeschichte mit Herz, Energie und Zusammenhalt

## BINZEN / LÖRRACH.

Nach mittlerweile fast zwei Jahren Inklusionstraining bei *Josko Fitness* in Binzen ist klar: Dieses Projekt ist weit mehr als nur ein sportliches Angebot – es ist ein gelebtes Beispiel für Gemeinschaft, Dankbarkeit und gegenseitige Wertschätzung.

Mittlerweile nehmen **bis zu 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer** regelmäßig am wöchentlichen Training teil – mehr doppelt so viele wie zu Beginn - Tendenz steigend. Die Begeisterung ist ungebrochen, die Energie in jeder Einheit spürbar. Was als mutige Idee begann, hat sich zu einem echten Erfolgsmodell entwickelt.

## Sport als verbindende Kraft

Gemeinsam mit der **Lebenshilfe Lörrach** und der **Pfunder Stiftung** gelingt es *Josko Fitness*, Menschen mit Behinderungen einen Raum zu geben, in dem sie nicht nur trainieren, sondern wachsen – körperlich, mental und sozial.

„Sport ist weit mehr als Bewegung. Er stärkt das Selbstbewusstsein, schafft soziale Kontakte und vermittelt das Gefühl: *Ich kann das!*“, sagt **Stefan Hilpusch**, der gemeinsam mit **Julian Wilke** die Trainingsgruppe leitet.

Für viele der Teilnehmer ist das Training zum festen Bestandteil ihres Alltags geworden – ein Ort der Freude, der Zugehörigkeit und des gemeinsamen Erfolgs. „Diese Stunden sind erfüllt von Dankbarkeit, Lachen und einer unglaublichen positiven Energie. Sie geben uns allen so viel zurück“, so Hilpusch.

## Ein Projekt, das Brücken baut

Die Zusammenarbeit mit der **Lebenshilfe Lörrach** und der **Pfunder Stiftung** läuft reibungslos. Dank organisierter Fahrdienste werden die Teilnehmer sicher ins Studio gebracht und wieder nach Hause gefahren – ein wichtiger Beitrag, um echte Teilhabe zu ermöglichen.

Die Pfunder Stiftung hat inzwischen **über 130 Menschen mit Behinderung** in sportliche Aktivitäten, Gruppen und Einrichtungen vermittelt – eine beeindruckende Bilanz, die zeigt, wie groß das Interesse und die Wirkung solcher Projekte sind.

## Gesellschaftliche Verantwortung und Vorbildfunktion

In einer Zeit, in der gesellschaftliche Spaltung und Distanz oft überwiegen, zeigt dieses Projekt, wie stark das *Miteinandersein* kann, wenn Menschen aufeinander zugehen. „Es ist so wichtig, *miteinander zu wirken* statt uns voneinander zu entfernen“, betont **Tim Josko**. „Dieses Projekt ist ein Herzensanliegen für uns – weil es zeigt, was passiert, wenn man Menschen mit und ohne Behinderung auf Augenhöhe begegnet. Das bereichert uns alle.“



## Bewegung, die verbindet

Sport schafft nicht nur körperliche Stärke, sondern auch mentale Stabilität, Selbstvertrauen und Lebensfreude – besonders für Menschen mit Einschränkungen. Wenn körperliche Grenzen neu definiert werden und Erfolgserlebnisse möglich sind, entsteht etwas, das weit über Fitness hinausgeht: *Inklusion in Bewegung*.

Das Team von *Josko Fitness* ist stolz, Teil dieser Entwicklung zu sein – und hofft, dass dieses Projekt viele weitere Menschen, Vereine und Unternehmen inspiriert, ähnliche Wege zu gehen. Denn Inklusion beginnt dort, wo wir gemeinsam handeln.