

Einladung zur Herbstweiterbildung und zur Generalversammlung des LVSS 2025

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Details zur Herbstweiterbildung und Generalversammlung 2025 des Luzerner Verbandes für Sport in der Schule:

Datum	Samstag, 08. November 2025
Kursorte	Kantonsschule Alpenquai, Alpenquai 46-50, 6005 Luzern Restaurant Unterlachenhof, Tribtschenstrasse 20, 6005 Luzern
Parking	Gelbe Parkplätze Kanti Alpenquai (2.- CHF/Std.; Tageskarte 10.- CHF) Alternative: Parkhaus Eiszentrum Luzern (teurer)
Kursorganisation	Yannick Kunz, Martin Serena, weiterbildung@lvss.ch
Kursleiter	Marcel Wey, Andrea Thali, Yannick Kunz, Andreas Rüegge, Windson Joao, Karin Udvardi, Amata Eberhart, Martin Schmidlin, Philipp Wermelinger
Kurskosten	Fr. 75.- für LVSS MitgliederInnen, Fr. 150.- für NichtmitgliederInnen Bitte Kursgeld plus das Geld für die Verpflegung direkt an der Kurseröffnung, an der Kasse, bar oder mit Twint bezahlen.
J+S Anerkennung	Die Herbstweiterbildung 2024 wird als J+S Modul Fortbildung anerkannt. Alle gültigen und weggefallenen Leiterausbildungen für beide Zielgruppen (Kinder und Jugendliche), werden mit diesem Modul erneuert. Das aktuelle J+S Thema wird in all den verschiedenen Wahlprogrammen behandelt und führt somit zur Verlängerung eurer J+S Anerkennung.
Spezielles	Der LVSS organisiert das Mittagessen im Restaurant «Unterlachenhof» in der Nähe der Kantonsschule Alpenquai. Die Anmeldung ist verbindlich. Es gibt zwei Menüs zur Wahl, ein Fleisch und ein Vegi Menü für je Fr. 20.- (nichtalkoholische Getränke und ein Kaffee sind inklusive). Der LVSS offeriert Kaffee, Orangensaft und Gebäck zur Kurseröffnung sowie Zwischenverpflegung und Getränke für die Pausen. Wer sich nicht rechtzeitig für den Kurs abmeldet oder ihm unentschuldigt fernbleibt, hat den ordentlichen Kursbeitrag sowie eine Entschädigung von Fr. 20.- für die Umtriebe zu bezahlen.
Anmeldung	Anmeldung auf der Homepage www.lvss.ch oder mit dem folgenden QR-Code:
<u>Anmeldeschluss:</u>	Freitag, 31. Oktober 2025

Wir freuen uns auf eine erlebnis- und lehrreiche Herbstweiterbildung 2025 und GV mit euch!

Mit sportlichen Grüßen
Yannick Kunz und Martin Serena

Anmeldung Herbstweiterbildung
LVSS 2025



Samstag Kursablauf

07:45 – 08:05 Uhr	Eintreffen der Teilnehmer:innen, Administration Kaffee, Gebäck, LVSS – Team			
08:05 – 08:15 Uhr	Kurseröffnung , Yannick Kunz, Martin Serena Foyer, Turnhallen Kantonsschule Alpenquai			
08:15 – 09:45 Uhr Wahlprogramm 1	Freestyle Andreas Rüegge	Basketball Yannick Kunz	Paartanz Martin Schmidlin	Geräteturnen Marcel Wey
09:45 – 10:00 Uhr	Pause			
10:00 – 11:30 Uhr Wahlprogramm 2	Freestyle Andreas Rüegge	Basketball Yannick Kunz	Paartanz Martin Schmidlin	Geräteturnen Marcel Wey
11:40 – 12:10 Uhr	J+S Theorie (Philipp Wermelinger)			
12:10 – 12:20 Uhr	Pause			
12:20 – 13:30 Uhr	Mittagessen , Austausch mit Kolleginnen und Kollegen Restaurant Unterlachenhof, Tribschenstrasse 20, 6005 Luzern			
13:45 – 15:15 Uhr Wahlprogramm 3	Leichtathletik Andrea Thali	Capoeira Windson Joao	Yoga Karin Udvardi	Schwimmen Amata Eberhart 14.00 -16.00 Uhr Hallenbad Allmend
15:15 – 15:30 Uhr	Pause			
15:30 – 17:00 Uhr Wahlprogramm 4	Leichtathletik Andrea Thali	Capoeira Windson Joao	Yoga Karin Udvardi	Schwimmen
17:00 – 17:15 Uhr	Kursschluss, Austausch, Anliegen, Wünsche			
17:15 Uhr	Apéro GV Foyer Sporthalle 5			
18:15 Uhr	Generalversammlung LVSS 2025 Konferenzraum V1.24 Alpenquai 46-50			

Beschreibungen der Kurse

Kursinhalte Vormittag

Freestyle Andreas Rüegge	Off-Snow Freeski & Snowboard Freestyle – Training in der Turnhalle Erlebe Freestyle ganz ohne Schnee! In diesem Kurs lernst du Imitationsübungen auf verschiedenen Geräten kennen, die typische Bewegungen aus dem Freeski und Snowboard Freestyle simulieren. Du erhältst Ideen wie diese beiden Sportarten im Sportunterricht erlebbar gemacht werden können. Die kreativen und methodisch aufgebauten Übungen ermöglichen einen effektiven Transfer auf den Schnee.
Basketball Yannick Kunz	Das Modul zeigt einen Aufbau von der ersten Basketballlektion bis zum teamtaktischen Spiel 5 vs. 5. Inhalte des Moduls sind Übungen und Spielformen zu den technischen Grundlagen (Dribbling, Pass, Wurf) sowie teamtaktischen Grundlagen (Give & Go, Pick & Roll, Cut & Fill, Mann- und Zonenverteidigung).
Tanz Martin Schmidlin	Paartanz Marsch, für ängstliche Anfänger – Walzer, wer's klassisch mag – Discofox, die Alternative zum Solo-Tanzen Auf einfache Art erlebst und erlernst du, wie du Lernende einen Einstieg ins Paartanzen ermöglichen kannst.
Geräteturnen Marcel Wey	Von «allem» etwas: Geräteturnspezifische Vorbereitungsübungen, methodische Inputs, Zeit für persönliche Fertigkeiten und korrekte Hilfestellungen.

Kursinhalte Nachmittag

Leichtathletik J+S LA Expertin Andrea Thali	Ausdauer Laufen findet man in zahlreichen Sportarten wie Leichtathletik, OL und Triathlon. Aber auch in Spilsportarten wird den Spielern*innen eine hohe Laufleistung abverlangt. Kinder und Jugendliche sollen zielgerichtet und altersgerecht ans Laufen herangeführt werden. In der Lektion werden Theorie und Praxis verknüpft. Im Zentrum stehen Laufspiele, welche die Freude am Laufen fördern und die Grundlagenausdauer verbessern.
Capoeira Windson Joao	Capoeira bringt Bewegung, Rhythmus, Spiel und Kultur zusammen. Wir sind überzeugt, dass die Sportlehrpersonen viele Ideen für ihren Unterricht mitnehmen können.

Yoga Karin Udvardi	Zeit haben für dich. Schenke deiner Atmung und deinem Körper deine Aufmerksamkeit. Karin führt dich durch ruhige und fließende Asanas (Körperpositionen) kombiniert mit Atemübungen. Eine Ruhe breitet sich aus.
Schwimmen Amata Eberhart	In diesem Kurs werden abwechslungsreiche und intensive Spielformen zum Aufwärmen sowie gezielte Aufbauübungen für das Kraulschwimmen vermittelt – auf Wunsch auch für das Brustschwimmen. Die Inhalte sind praxisnah gestaltet und lassen sich direkt im Schwimmunterricht umsetzen. Der Kurs richtet sich Lehrpersonen, die Schülerinnen und Schüler unterrichten, die bereits eine Strecke von 50 Metern schwimmen können.