

Einladung zur Herbstweiterbildung und zur Generalversammlung des LVSS 2026

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Details zur Herbstweiterbildung und Generalversammlung 2026 des Luzerner Verbandes für Sport in der Schule:

Datum	Samstag, 07. November 2026
Kursorte	Kantonsschule Alpenquai, Alpenquai 46-50, 6005 Luzern Restaurant Unterlachenhof, Tribschenstrasse 20, 6005 Luzern
Parking	Gelbe Parkplätze Kanti Alpenquai (2.- CHF/Std.; Tageskarte 10.- CHF) Alternative: Parkhaus Eiszentrum Luzern (teurer)
Kursorganisation	Yannick Kunz, Julia Schumacher, weiterbildung@lvss.ch
Kursleiter	Marcel Wey, Andrea Thali, Siro de Kleijn, Muriel Sutter, Lara Zedi, Patrick Bewert, Robine-Ann Weber, Donato Allemann, Philipp Wermelinger
Kurskosten	Fr. 75.- für LVSS Mitglieder, Fr. 150.- für Nichtmitglieder 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 2026 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.
Anmeldung	Anmeldung auf der Homepage www.lvss.ch oder mit dem folgenden QR-Code:

Anmeldung Herbstweiterbildung
LVSS 2026



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.

Anmeldeschluss: Freitag, 31. Oktober 2026

Wir freuen uns auf eine erlebnis- und lehrreiche Herbstweiterbildung 2026 und GV mit euch!

Mit sportlichen Grüßen
Yannick Kunz und Julia Schumacher

Samstag Kursablauf

07:45 – 08:05 Uhr	Eintreffen der Teilnehmer:innen, Administration Kaffee, Gebäck, LVSS – Team			
08:05 – 08:15 Uhr	Kurseröffnung , Yannick Kunz, Julia Schumacher Foyer, Turnhallen Kantonsschule Alpenquai			
08:15 – 09:45 Uhr Wahlprogramm 1	Calisthenics Siro de Kleijn	Geräteturnen (Salto Aufbau) Marcel Wey	Burner Games Muriel Sutter	Leichtathletik Andrea Thali
09:45 – 10:00 Uhr	Pause			
10:00 – 11:30 Uhr Wahlprogramm 2	Calisthenics Siro de Kleijn	Geräteturnen (Salto Aufbau) Marcel Wey	Burner Games Muriel Sutter	Leichtathletik Andrea Thali
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	Spikeball Donato Allemann	Cheerleading Robine-Ann Weber	Unihockey Patrick Bewert	Rope Skipping Lara Zedi
15:15 – 15:30 Uhr	Pause			
15:30 – 17:00 Uhr Wahlprogramm 4	Spikeball Donato Allemann	Cheerleading Robine-Ann Weber	Unihockey Patrick Bewert	Rope Skipping Lara Zedi
17:00 – 17:15 Uhr	Kursschluss, Austausch, Anliegen, Wünsche			
17:15 Uhr	Apéro GV Foyer Sporthalle 5			
18:15 Uhr	Generalversammlung LVSS 2026 Konferenzraum V1.24 Alpenquai 46-50			

Beschreibungen der Kurse

Kursinhalte Vormittag

Calisthenics-Bootcamp Siro de Klejin	Habt ihr euch schon einmal gefragt, wie ihr euren Schülerinnen und Schülern einen Klimmzug beibringt? Oder wie ihr sie mit einfachen «Progressions» Schritt für Schritt zum Handstand bringt? In diesem Modul lernt ihr, wie ein Calisthenics-Bootcamp mit viel Spass und einer einfachen Struktur im Unterricht umgesetzt werden kann.
Leichtathletik <i>Koordination & Schnelligkeit</i> Andrea Thali	Der Workshop zeigt, wie zentrale Inhalte des Koordinations- und Schnelligkeitstrainings stufengerecht und motivierend in den Schulsportunterricht integriert werden können. Inhalte sind Aktivierungs- und Spannungsübungen, Koordinations- und Techniks Schulung sowie Übungen zu Start und Rhythmisierung. Zum Schluss wird das Gelernte in einer Staffel angewendet.
Burner Games® <i>Kleine Spiele mit grossem Spassfaktor</i> Muriel Suter	Die Burner Games bieten einfache, fantasievolle und intensive Spielerlebnisse. Sie fördern Fitness ebenso wie Selbstvertrauen und Teamgeist und holen auch den grössten „Couch Potato“ aus der Reserve. Die Spiele sind einfach zu leiten, stärkere und schwächere Spielende sind stets eingebunden. Im Zentrum stehen immer Bewegungs- und Spielfreude. Aktuelles Programm 2026! Kursziele • Kennenlernen von kleinen Spielen für viel Bewegung und Spass, auch in grossen und heterogenen Gruppen. • Spiele-Repertoire erweitern: Kommunikations-, Aufwärm- und Vollgas-Spiele • Kreativen Zugang zum Thema Spielen erleben • Möglichkeiten kennen lernen, via Spiel vielfältige Kompetenzen zu schulen – nicht nur im Bereich Bewegungslernen, sondern auch im Bereich der überfachlichen Kompetenzen. Kompetenzen • Regeln selbständig einhalten • sich in verschiedene Rollen versetzen, verschiedene Rollen in Spielen einnehmen • Spiele kreativ weiter entwickeln bzw. verändern • Faires Verhalten im Spiel erkennen, signalisieren und selbständig einhalten.
Geräteturnen (Aufbau Salto) Marcel Wey	Erwerb des Saltos vorwärts auf dem Minitramp und Maxitramp. Gezeigt werden die effizienten methodischen Aufbauschritte mit Hinweisen zu den sicherheitsrelevanten Aspekten. Und alles soll praktisch erprobt werden können.

Kursinhalte Nachmittag

Cheerleading Robine-Anne Weber	Das Modul zeigt einen praxisnahen Aufbau für eine Cheerleading-Lektion im Schulsport. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Grundlagen des Cheerleadings kennen und setzen diese direkt selbst um: typische Armbewegungen (Motions), einfache Jumps, einen sicheren Beginner-Stunt sowie eine Tumbling Einheit um. (Zum Abschluss können die Elemente zu einer kleinen Routine kombiniert werden.) Neben Technik und Methodik stehen insbesondere Teamarbeit, Körperspannung, Koordination und gemeinsames Erfolgserleben im Vordergrund.
Spikeball Donalto Allemann	Spikeball kennenlernen, ausprobieren und direkt für den Sportunterricht nutzen. Der Workshop vermittelt grundlegende Techniken, Spielideen und vielseitige Variationen für alle Schulstufen und Leistungsniveaus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Unihockey <i>Dribbling, Pass, Abschluss</i> Patrick Bewert	Inhalte des Moduls sind Übungen und Spielformen zu den technischen Grundlagen (Dribbling, Pass, Abschluss). Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf vielfältigen Small-Side-Games (z. B. 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3) sowie unterschiedlichen Spielformen und Organisationsformen in der Halle, in denen die technischen und taktischen Elemente unmittelbar spielnah angewendet und automatisiert werden.
Rope Skipping Lara Zedi	Ziele des Moduls Rope Skipping sind, verschiedene Seilformen und Möglichkeiten zur Umsetzung im Sportunterricht kennenzulernen. Inhalte des Moduls sind Einheiten mit dem Einzelseil, dem Partnerseil sowie Long Rope und Double Dutch. Damit können koordinative & konditionelle Fähigkeiten gefördert-, sowie an überfachlichen Kompetenzen gearbeitet werden. Im Fokus steht dabei stets auch die spielerische Umsetzung.