

LUZERN

KANTONSSCHULE
GYMNASIUM PLUS

SCHÜPFHEIM
SPORT MUSIK KUNST

Talentbereich Sport

Angebote Schuljahr 23/24



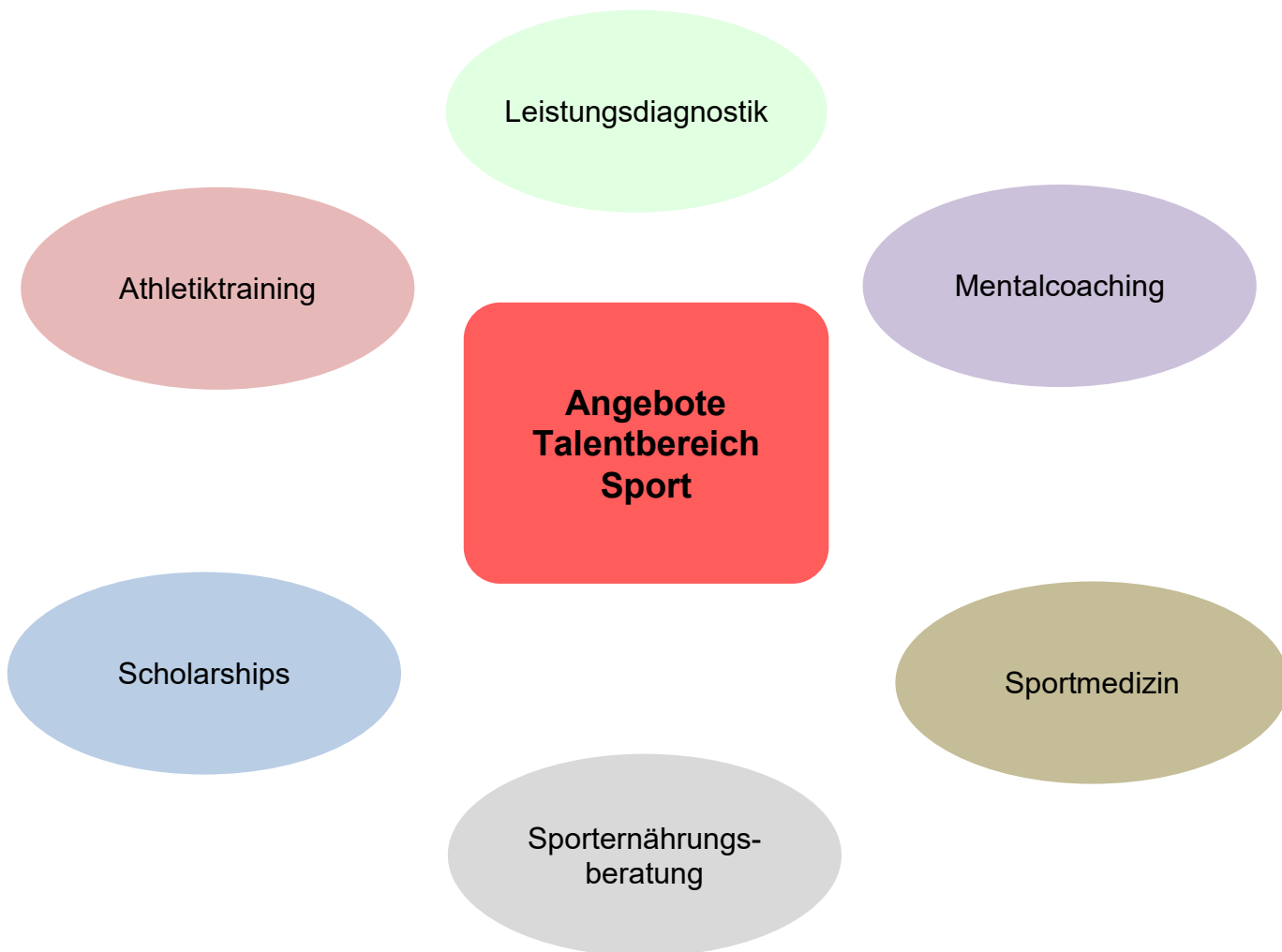
Sehr geehrte Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler

Die Sportkommission der Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus möchte mit attraktiven Zusatzangeboten die Sportschülerinnen und Sportschüler umfassend in ihrem Talent fördern. Die Sporttalente können aus der ganzen Vielfalt der Angebote vom Athletiktraining bis zur Ernährungsberatung wählen, für alle anderen Schülerinnen und Schüler stehen einzelne Angebote offen, wie z. B. das Athletiktraining für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler und das Mentalcoaching für alle anderen Talente.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Sporttalente besonders vom Athletiktraining profitieren, da so häufig auftretende Defizite in der Rumpf- und Beinachsenstabilität gezielt ausgeglichen werden können.

Die Zusatzangebote werden von der Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus über einen Sportfonds subventioniert, sodass die Kosten für die Eltern moderat gehalten werden können. Die Teilnahme ist freiwillig (Ausnahme: Sportärztliche Untersuchung für neueintretende Sporttalente) und nach der Anmeldung verbindlich. Ein Anmeldeformular liegt bei. Die Anzahl Plätze der einzelnen Angebote ist limitiert.

Sascha Portmann
Sportkoordinator



Leitung: Manuela Ciotto, Luzern, Tel: 078 730 62 96
Mentaltraining+sportpsychologische Beratung
M.Sc.Sport ETH / Sportpsychologie Uni Bern
Mitglied SASP swiss association of sportpsychology
manuela.ciotto@bluewin.ch



Ziele:

in 3 Sitzungen

- Kennenlernen und Ausprobieren von mentalen Techniken
- Zusammenhänge von Zielformulierungen auf die Motivation und Leistung kennenlernen
- Anwenden und/oder Erweitern der erarbeiteten mentalen Strategien
- Einblick ins Mentaltraining/Screening (1 Sitzung für neue Sporttalente)

in 6 Sitzungen

- Analysieren des persönlichen Themas und Erarbeitung von mentalen Trainingsstrategien
- Optimaler Leistungszustand und Wettkampfstrategien, -vorbereitung
- Fokusstrategien entwickeln; Atem- und Entspannungstechniken lernen
- Erkennen und Wahrnehmen von Denkmustern und wenn nötig, geeignetes Umformulieren
- Selbstvertrauen entwickeln

Inhalte: Unsere Zusammenarbeit orientiert sich an den persönlichen Zielen, Themen und Interessen

- Umgang mit Druck, Nervosität, Stress, Selbstzweifel, Konkurrenz
- Comeback nach Verletzungen oder Erschöpfung
- Prüfungsblockaden, Planung und Organisation, Nervosität bei Musikvorträgen
- Konzentrationsfähigkeit verbessern; Visualisieren von Bewegungsabläufen
- Mannschaftssport: Teamintegration, Teamdynamiken
- Übergänge in neue Leistungskategorien meistern, Einstieg/Ausstieg aus dem Leistungssport

Methoden: Ich orientiere mich an evidenzbasierten sportpsychologischen und sportwissenschaftlichen Standards, arbeite lösungs- und prozessorientiert und nutze die bereits vorhanden Ressourcen und Stärken. Wir arbeiten mit Notizen, Skizzen, Tabellen, Visualisierungen, Sprachmemos, Konzentrationsübungen und auch immer mit etwas Humor. Manchmal empfiehlt sich auch eine Zusammenarbeit mit dem Trainer, der Trainerin.

Kosten: 1 Sitzung à 60-70 min. CHF 100
3 Sitzungen CHF 300; 6 Sitzungen CHF 600

Meine Ausbildungen / Tätigkeiten

- M.Sc. Sport ETH Zürich / Psychomotorik-Therapeutin EDK HfH Zürich
- Komplementärstudium APA ETH Zürich, Schwerpunkt Medizinische Trainingstherapie
- DAS Sport-+Teampsychologische Interventionsmethoden IAP Zürich zhaw
- DAS Sportpsychologie Universität Bern 2018-2021
- Tätigkeiten und Sportarten siehe auf meiner Homepage www.manuela-ciotto.ch



Leitung: Adrian Steiner, Sörenberg, Tel: 079 316 42 21
adrian_steiner19@hotmail.com
www.as-athletik.ch

Ziele: Das Athletiktraining umfasst alle motorischen Grundeigenschaften eines Menschen: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit. Diese vier Eigenschaften sollen möglichst harmonisch trainiert werden. Ein wichtiger Bestandteil des Trainings ist die „Core Stability“. Unter diesem Begriff versteht man eine stabile Rumpfmuskulatur. Die Athleten sollen u.a. mit Hantelübungen an das Hochleistungstraining herangeführt werden. Je nachdem kann auch ein individuelleres Programm zusammengestellt werden.

Angebot: Dienstag und/oder Donnerstag von 13.05 Uhr – 14.20 an der Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus. Offen für alle ambitionierten Sportlerinnen und Sportler, sofern eine Dispensation vom Unterricht gewährt wird.

Ablauf:

- Aufwärmen mit Koordinations- und allg. Rumpfstabilisationsübungen
- Sprungübungen zur Verbesserung der Beinachsenstabilität und der Sprungkraft
- Kräftigungsprogramm, welches alle 6-8 Wochen angepasst wird
Hilfsmittel: Kraftmaschinen, Hanteln, Bosu, FluiBall, Medizinbälle, Schwedenkästen, Sling-Trainer, Balance-Pad, etc.
- Dehnübungen, Cool down, Blackroll

Kosten: pro Jahr und Training CHF 120 (Di und Do = CHF 240)

Meine Ausbildungen/Tätigkeiten

- Gymnasiale Matura, Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus
- Bachelor of Science in Sport Science, Universität Bern
- Master of Science in Sports mit Ausrichtung in Spitzensport EHSM (Spezialisierung Trainingswissenschaft)
- Athletiktrainer bei Peak Five Sports
- Athletiktrainer UHT Eggwil (NLB)
- Athletiktrainer SCL Tigers und SCL Young Tigers (teilweise Praktikum)
- Athletiktrainer Schneesport Stützpunkt Schüpfheim
- Athletiktrainer Regionales Leistungszentrum Alpin (RLZ Schüpfheim)
- J+S Experte Skifahren
- J+S Ausbildungen Snowboard, Eishockey, Schulsport, Trekking
- Schneesportlehrer mit eidg. Fachausweis

Leitung: Dr. sc. ETH Elmar Anliker
Sport- und Bewegungswissenschaftler
ANLIKER BEWEGT AG
Brünigstrasse 20 | 6005 Luzern
T. +41 41 203 30 30
www.anliker-bewegt.ch



Ziele: Die gezielte Leistungsdiagnostik ermöglicht eine differenzierte Diagnose des aktuellen Leistungsstandes. Es wird empfohlen, eine an die Sportart angepasste Auswahl der Tests jährlich zu absolvieren. Dies ermöglicht eine Beurteilung der Leistungsentwicklung über die fünf Jahre am Gymnasium Plus.

**Angebot/
Kosten:** Folgende Tests stehen zur Auswahl:

- Spiroergometrie auf Velo oder Laufband (Ausdauerstest) CHF 250
- Sprungkraftmessung (Explosivkraft) CHF 150
- Isokinetik Oberschenkelmuskulatur (Maximalkraft) CHF 150
- Rumpfkrafttest CHF 50
- Bioelektrische Impedanzanalyse (Körperzusammensetzung) CHF 50

Die aufgeführten Preise sind Spezialpreise. Zudem unterstützt Sie das Gymnasium Plus bei einem Aufwand von über CHF 300.- jährlich mit CHF 100.-. Absolvieren Sie beispielsweise eine Spiroergometrie und eine Sprungkraftmessung, bezahlen Sie CHF 300.- (CHF 250 + CHF 150 - CHF 100 = CHF 300.-).

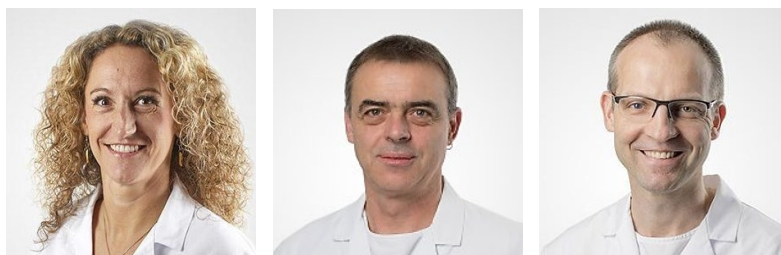
Wichtig:

Um in Abhängigkeit Ihres Budgets die für Ihre Sportart richtige Auswahl der Tests zu treffen, nehmen Sie bitte mit Elmar Anliker Kontakt auf (Telefon 041 203 30 30 oder elmar.anliker@anliker-bewegt.ch).

Ort: Die Leistungsdiagnostik findet bei ANLIKER BEWEGT AG, Brünigstrasse 20, 6005 Luzern statt. Termine hierfür können individuell vereinbart werden (041 203 30 30, Vermerk "Leistungsdiagnostik Gymnasium Plus Schüpfheim").

ANLIKER
BEWEGT AG

Sportärztliche Untersuchung



Leitung: Dr. med. Judith Bering
Oberärztin Orthopädie und Unfallchirurgie/Sportmedizinerin, LUKS Luzern
Dr. med. Urs W. Müller
Co-Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie/Sportmediziner, LUKS Luzern
Dr. med. Yves Suter
Co-Chefarzt Medizin/Kardiologie LUKS Wolhusen

Ziele: Die sportärztliche Untersuchung hat zum Zweck, allfällige körperliche Defizite, z.B. im Herz-Kreislauf-System, frühzeitig zu entdecken und entsprechend zu behandeln. Damit können Verletzungen oder Erkrankungen vorgebeugt werden.

Angebot: Die **Blutuntersuchung** und das **Ruhe-EKG** (jedes zweite Jahr) finden im Luzerner Kantonsspital in Wolhusen statt. Dieser Termin ist vorgängig zur eigentlichen sportärztlichen Untersuchung zu planen.

Kontakt Blutuntersuchung und Ruhe-EKG (Frau Janine Tribelhorn):
Luzerner Kantonsspital Wolhusen, Spitalstrasse 50, 611 Wolhusen
Telefon 041 492 93 23 (ab Juli, Vermerk «Gymnasium Plus Schüpfheim»)

Die **sportärztliche Untersuchung** findet bei ANLIKER BEWEGT AG in Luzern statt. Dieser Termin ist im Abstand von ca. einer Woche zur Blutuntersuchung und dem Ruhe-EKG zu planen.

Kontakt sportärztlicher Untersuch (Frau Yvonne Duss):
ANLIKER BEWEGT AG, Brünigstrasse 20, 6005 Luzern
Telefon 041 203 30 30 (Vermerk «Gymnasium Plus Schüpfheim»)

Die Terminvereinbarungen erfolgen direkt von den angemeldeten Schülerinnen und Schülern telefonisch. Zudem besteht die Möglichkeit, bei Bedarf einen erleichterten Zugang für Leistungen im LUKS - in Zusammenarbeit mit dem Sportkoordinator - zu organisieren, d.h. Frau Dr. Bering oder Herr Dr. Müller stehen als direkte Ansprechpartner zur Verfügung.

Für die neu aufgenommenen Sporttalente ist die sportmedizinische Abklärung obligatorisch, es sei denn, sie können eine kürzlich erfolgte entsprechende Untersuchung vorweisen.

Kosten: CHF 300

Die Schule kann zuhandeder Krankenkasse ein Bestätigungsschreiben über die obligatorische (neue Sporttalente) oder empfohlene sportärztliche Untersuchung abgeben.

Sporternährungsberatung

Leitung: Wilma Schmid, Luzern, Tel: 041 422 13 87
Praxis für Ernährungsberatung
Fachberaterin Sporternährung Swiss
Olympic Medical Center, Nottwil
info@schmid-ernaehrung.ch



Ziele:

- Bedarfsdeckende Ernährung für
- Leistungssteigerung
- Regulierung von Körpergewicht
- Muskelaufbau
- Reduktion von Verletzungsanfälligkeit
- Prävention/Korrektur von Mangelernährung

Inhalte:

- Fachwissen im Bereich Sporternährung mit praktischer Umsetzung im Alltag
- Evaluation von Zufuhr und Bedarf anhand eines Essprotokolls
- Besprechung von allfälligen Laborwerten, Körperzusammensetzung und Ableiten von entsprechenden Massnahmen
- Kontinuierliche Zielüberprüfung

Angebot: 2 Sitzungen à 60 min. Bei Bedarf kann die Sitzungsanzahl erhöht werden.

Kosten: CHF 100 pro Sitzung à 60 min.

Je nach Anmeldezahlen können Sitzungen an der Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus organisiert werden.

Bei einer medizinischen Indikation (z.B. bei Fehl- oder Mangelernährung, Krankheiten des Verdauungssystems, Allergien oder Stoffwechselkrankheiten) werden die Kosten mit einer ärztlichen Verordnung von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Meine Ausbildungen/Tätigkeiten

- BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE
- IOC Diploma in Sportsnutrition
- Praxis für Ernährungsberatung in Gesundheit und Sport, Luzern

Scholarships

„Sport-Scholarships“ ist eine der führenden Vermittlungsagenturen für ein Sport-Stipendium an US-Universitäten weltweit und Marktführer im deutschsprachigen Raum. Die Agentur ermöglicht ein kostengünstiges Studium bis zum Bachelor an über 3000 Hochschulen.

Die Sportkoordination der Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus stellt bei entsprechender Nachfrage einmal im Jahr den Kontakt mit der Vermittlungsagentur her und organisiert einen Informationsanlass an der Schule.

Infos unter www.sport-scholarships.ch

Kontakt: Sascha Portmann
Sportkoordinator Gymnasium Plus
Lädergass 25
Postfach
6170 Schüpfheim

Telefon: 041 485 88 10
Mobile: 076 402 72 25
E-Mail: sascha.portmann@sluz.ch

Partnerverbände

