

**Kantonsschule Schüpfheim
Gymnasium Plus
Schulleitung**
Lädergass 25
6170 Schüpfheim
Telefon 041 485 88 10
www.ksschuepfheim.lu.ch

An die
Schülerinnen und Schüler
des Kurzzeitgymnasiums /
Gymnasium Plus
des Schuljahres 26/27

Schüpfheim, 8. Juni 2026

Freifächer im Schuljahr 26/27

Liebe Schülerinnen und Schüler
Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Wir freuen uns, euch auch im kommenden Schuljahr bestehende und neue Freifächer anbieten zu können. In diesem Schreiben findet ihr alle wichtigen Informationen zu den verschiedenen Angeboten sowie einen Link zur Anmeldung. Bitte beachtet dabei die unterschiedlichen, letzten Anmeldetermine für die einzelnen Freifächer.

Für Fragen zu den Freifächern stehen euch die verantwortlichen Lehrpersonen gerne zur Verfügung (E-Mail-Adressen siehe unten).

Beachtet bitte, dass bei Nichtantritt oder Abbruch eines Freifachs die Kosten in Rechnung gestellt werden.

Wir wünschen euch einen guten Schlusspurt an der KS Schüpfheim / Gymnasium Plus und für die neuen Schülerinnen und Schüler viel Erfolg an euren aktuellen Schulen.

Freundliche Grüsse



Thomas Berset
Rektor, Dr. sc. nat.



Petra Weber
Schuladministration

Freifach EMS-Test: Vorbereitung Medizinstudium mit Steven Dätwyler

Der bestandene EMS-Test ist Voraussetzung für alle, die ein Studium der Human-, Zahn- oder Veterinärmedizin aufnehmen möchten. Der Test umfasst 12 Untertests, die sich gut trainieren lassen, jedoch eine gezielte Vorbereitung erfordern.

Im Freifach EMS-Vorbereitung erhältst du eine Einführung in alle Untertests und lernst bewährte Lösungsstrategien kennen. Ein frühzeitiger Kursbeginn ist dabei entscheidend: Der EMS-Test findet kurz nach den Maturaprüfungen 2027 statt und in dieser intensiven Zeit bleibt kaum Raum für eine eigenständige Vorbereitung. Um die empfohlenen 100 Übungsstunden zu erreichen und die notwendige Punktzahl zu erzielen, ist eine strukturierte, frühzeitige Vorbereitung unerlässlich.

Leitung: Steven Dätwyler steven.daetwyler@sluz.ch

Zeit: 12 Lektionen zwischen Herbst- und Fastnachtsferien (45 Minuten pro Lektion).

1. Priorität: Schülerinnen und Schüler der Klassen K23 oder T22 (der EMS-Test darf nur von Schülerinnen und Schülern im Maturajahr abgelegt werden),

2. Priorität: Schülerinnen und Schüler der K24 und T23 (je nach Verfügbarkeit)

Ort und Zeit: KSSCH, Raum/Zeit nach Vereinbarung

Kosten: CHF 30 für 12 Kursstunden

Anmeldung: ab sofort bis spätestens 28.9.2026

Freifach Fotografie: Vom Schnappschuss zum starken Bild mit Roger Schnyder

In diesem fünftägigen Intensivkurs tauchst du in die Welt der analogen und digitalen Fotografie ein – kombiniert oder einzeln, ganz wie du willst. Du entwickelst deine eigene Bildsprache und lernst, wie aus einer Idee ein starkes Bild entsteht. Neben Technik und Kamerabedienung geht es um Bildgestaltung, Belichtungssteuerung, Daten- und Bildbearbeitung sowie Präsentationsformen. Wer analog fotografiert, darf sogar ins Fotolabor: Filme entwickeln, Abzüge machen – alles selbst gemacht. Für alle, die mehr wollen als einfach nur knipsen. Das Freifach richtet sich an alle Interessierten – unabhängig von Vorkenntnissen.

Leitung: Roger Schnyder roger.schnyder@sluz.ch

Zeit: 5 Tage während den Osterferien 2027 (2. Woche)

Ort: KSSCH, Fotolabor, Fachzimmer Bildnerisches Gestalten, Aufenthaltsraum

Kosten: CHF 20 für 5 Tage Fotokurs inkl. Material

Anmeldung: ab sofort bis spätestens 29.1.2027 über diesen [Link](#).

Freifach Athletiktraining Basis: Train smart – move better mit Adrian Steiner

Du willst schneller, stärker, beweglicher oder einfach fitter werden? Dann ist das Basis-Athletik-Training genau das Richtige für dich. In einer Stunde pro Woche (oder zwei, wenn du willst) trainierst du gezielt Kraft, Koordination, Stabilität, Ausdauer und Beweglichkeit – so, dass es zu deinem Alter und deiner Entwicklung passt. Egal, ob du in einem Sportverein aktiv bist, tanzt, kletterst, musizierst, schauspielerst oder einfach gern aktiv bist: Das Training gibt dir die körperliche Basis, die du überall brauchen kannst – sicher, vielseitig und gesund.

Leitung: Adrian Steiner adrian.steiner@sluz.ch

Zeit: Dienstag und/oder Donnerstag, 13:00–14:00 Uhr (60 Minuten)

Teilnahme: 1× oder 2× pro Woche

Ort: KS Schüpfheim, Sporthalle

Kosten: CHF 120 pro Training pro Jahr

Anmeldung: Ab sofort bis spätestens 10. August 2026 über diesen [Link](#).

Freifach Sportklettern: Griff für Griff ans Ziel mit Matthias Burri

Im Freifach Sportklettern erwartest dich Action, Technik und Teamgeist an der hauseigenen Kletterwand der KS Schüpfheim / Gymnasium Plus. Du lernst, wie du dich sicher in der Vertikalen bewegst, deine Grenzen auslotest und dabei Körper und Kopf gleichermaßen forderst. Klettern stärkt nicht nur Muskeln und Koordination, sondern auch dein Selbstvertrauen, deine Konzentration und das Vertrauen in deine Kletterpartner/innen. Ob du schon Erfahrung mitbringst oder neu durchstartest – hier findest du Herausforderung und Spass zugleich. Mach mit und entdecke, wie viel in dir steckt!

Leitung: Matthias Burri matthias.burri@sluz.ch

Zeit: 15 Trainings im Quartal 2 und 3 (1 Semester), Montagabend: 17:10 bis 18:20 Uhr (70 Minuten)

Ort: KS Schüpfheim, Sporthalle (2 externe Trainings bei City Boulder Kriens)

Kosten: CHF 60 für 15 Trainings (exkl. 2 Eintritte City Boulder Kriens)

Anmeldung: Ab sofort bis spätestens 28. September 2026 über diesen [Link](#).

Freifach Flip-Lab: Freestyle und Akrobatik für alle Levels mit Julia Schumacher

In diesem Freifach lernst du fortgeschrittene Bewegungsformen aus und für den Freestyle-Sport sowie der Zirkusakrobatik an verschiedenen Geräten wie zum Beispiel Trampolin, Slackline oder Balance-Boards. Du bereitest dich "off-snow" für den Snowpark im Winter vor, verfeinerst deine Skills mit ausgeprägten Akrobatik-Elementen aus dem Zirkusbereich und verbesserst deine Koordination mit anspruchsvollen Übungen. Das Freifach richtet sich an bewegungsfreudige Teilnehmende mit Interesse an urbanen, akrobatischen und freestyle-orientierten Sportarten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Julia Schumacher julia.schumacher@sluz.ch

Zeit: Montag, 17:10-18:40 Uhr. Beginn: Montag, 24. August 2026 (zweite Schulwoche) bis zu den Weihnachtsferien (Quartal 1 und 2).

Ort: KS Schüpfheim, Sporthalle

Kosten: CHF 60 für 15 Trainings

Anmeldung: Ab sofort bis spätestens 10. August 2026 über diesen [Link](#).

Freifach Krafttraining mit Julia Schumacher

In diesem Freifach lernst du, sicher und eigenständig im Fitnessraum analog deinem Niveau zu trainieren. Mithilfe sportwissenschaftlicher Screenings und Tests wird dein Training individuell überprüft und optimiert. Du erhältst ein personalisiertes und defizitorientiertes Trainingsprogramm und überprüfst deine Fortschritte mit gezielten Leistungstests. Du lernst den sicheren Umgang mit Geräten und verstehst, welche Übungen und Belastungen in deinem Alter sinnvoll sind. Wir erstellen Alternativübungen für potenziell gesundheitsschädliche Übungen mit Freigewichten und räumen mit gängigen Fitness-Mythen auf.

Die Trainings im Krafraum finden unter Aufsicht statt. Der Trainingsfortschritt wird alle 6-8 Wochen überprüft und das Programm entsprechend angepasst.

Leitung: Julia Schumacher julia.schumacher@sluz.ch

Individuelle Einführung im Quartal 2, Beginn des Trainings Quartal 3 (2. Semester) (mindestens 15 Trainings à 45 Minuten)

Konkrete Trainingszeiten können nach Absprache variieren.

- Montag: 17.15-18.30 Uhr
- Dienstag: 7-9 Uhr
- Mittwoch: 13.30 – 15.30 Uhr
- Donnerstag: 17.15-18.30 Uhr

Kosten:

CHF 40 (Quartal 3 und 4)

Anmeldung:

Ab sofort bis spätestens 28. September 2026 über diesen [Link](#).