

**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
und
an alle Eltern und Erziehungsberechtigten

Schüpfheim, 30. Oktober 2025

Neue Bedingungen zur Nutzung des Kraftraums

Liebe Schülerinnen und Schüler,
sehr geehrte Erziehungsberechtigte,

mit diesem Schreiben informiere ich Sie über die neuen Bedingungen zur Nutzung des Kraftraums an der KS Schüpfheim / Gymnasium Plus. Ziel ist es, Sicherheit, Verbindlichkeit und eine faire Nutzung für alle zu gewährleisten. Die detaillierten Regeln finden Sie auf unserer Webseite, Mediathek, ABC-Schulalltag, Dokument Regeln zur Nutzung des Kraftraums der KS Schüpfheim / Gymnasium Plus.

Fachgesellschaften betonen übereinstimmend, dass Krafttraining im Kindes- und Jugendalter leistungsfördernd und sicher sein kann – vorausgesetzt, es ist fachkundig angeleitet, technisch sauber und progressiv aufgebaut.

1) Leistungsathletinnen und -athleten (Leistungsathletiktraining)

Unbeaufsichtigter Zugang während der Öffnungszeiten des Schulhauses (07:00–18:00 Uhr).

Voraussetzungen: unterschriebene Vereinbarung «Unbeaufsichtigte Nutzung des Kraftraums» (Download im ABC-Schulalltag; ausdrucken, unterschreiben, in der Schuladministration abgeben), aktueller sportärztlicher Untersuchung (wird von der Schuladministration eingefordert) und Programmierung der Zugangskarte beim Prorektorat.

2) Talentbereich Sport mit Basis-Athletik-Training

Ob unbeaufsichtigter Zugang (wie unter 1) gewährt wird, entscheidet der Athletiktrainer. Der Athletiktrainer meldet die Athletin bzw. den Athleten schriftlich per E-Mail an das Rektorat (mit allfälligen Auflagen zur Gerätenutzung/Trainingshäufigkeit). Weitere Voraussetzungen: unterschriebene Vereinbarung «Unbeaufsichtigte Nutzung des Kraftraums»; ein sportärztlicher Untersuchung wird dringend empfohlen; die Zugangskarte wird beim Prorektorat programmiert.

3) Alle übrigen Schülerinnen und Schüler

Nutzung im beaufsichtigten Krafttraining und nur zu fixen Zeitfenstern. Vor Trainingsbeginn sind die bevorzugten Zeitfenster über das im ABC-Schulalltag verlinkte Forms-Formular im Dokument «Regeln zur Nutzung des Kraftraums der KS Schüpfheim / Gymnasium Plus») anzugeben. Voraussetzungen: unterschriebene Vereinbarung «Beaufsichtigte Nutzung des Kraftraums» (Download, Unterschrift, Abgabe in der Schuladministration) sowie innerhalb von 4 Wochen ein Screening bei der verantwortlichen Sportlehrperson (siehe Dokument «Regeln zur Nutzung des Kraftraums der KS Schüpfheim / Gymnasium Plus»); die daraus abgeleiteten Übungen sind der Aufsicht bei Trainingsantritt vorzuweisen. Ein sportärztlicher Untersuchung wird dringend empfohlen.

Zeitfenster beaufsichtigtes Krafttraining:

- Montag: 17:15–18:15
- Dienstag: 07:00–08:00
- Mittwoch: 08:00–09:00 und 12:40–14:40
- Freitag: 14:30–16:30

Die Anmeldung erfolgt über den im ABC-Schulalltag im Dokument «Regeln zur Nutzung des Kraftraums der KS Schüpfheim / Gymnasium Plus» publizierten Link (<https://forms.office.com/e/xWV2h3N3Yb?origin=lprLink>).

4) Nutzung in den Ferien

Zugang in den Ferien ist nur in Ausnahmefällen und leistungsstarken Athletinnen und Athleten im Leistungssporttraining möglich. Voraussetzung: unterzeichnete Vereinbarung «Unbeaufsichtigte Nutzung des Kraftraums in den Ferien». Der Zugang zum Schulhaus wird durch das Prorektorat individuell geregelt.

Organisatorisches

Alle genannten Vereinbarungen stehen auf der Webseite im ABC-Schulalltag zum Download bereit. Bitte drucken Sie diese aus und geben Sie das Dokument unterzeichnet in der Schuladministration ab. Zugangskarten werden nach Prüfung der Voraussetzungen beim Prorektorat programmiert. Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Schuladministration oder das Prorektorat.

Ich danke Ihnen für die Kenntnisnahme und die Unterstützung bei der Umsetzung der neuen Regelungen und wünsche allen Sporttreibenden ein sicheres und erfolgreiches Training.

Mit freundlichen Grüßen



Thomas Berset
Rektor, Dr. sc. nat.