

# SPORT

WIR GEBEN DIR ZEIT. FÜR DICH.



## **DAS WOLLEN WIR**

Die Talentförderung Sport am Gymnasium Plus Schüpfheim bietet interessierten Gymnasiastinnen und Gymnasiasten die Möglichkeit, die Schule mit deiner Sportleidenschaft zu verbinden. Während zehn Semestern hast du bis zu vier Nachmittagen pro Woche schulfrei. Diese Zeit steht dir zu Verfügung, um unbeschwert deine Trainings zu besuchen oder deine Schulaufgaben zu erledigen. Dabei bekommst du neben der Schule genügend Regenerationszeiten, damit du den Sport mit viel Freude und geforderter Intensität weiter gut betreiben und du deine Ziele erreichen kannst.



# SPORT

ZEIT FÜR TRAININGS.



## **DAS BRINGST DU MIT**

Leidenschaft, Wille und Begeisterung braucht es im Leistungssport. Um in die Talentförderung Sport aufgenommen zu werden, musst du mindestens zehn Stunden pro Woche dein Talent verfolgen und auch entsprechende Empfehlungen und Referenzen von Trainer:innen oder Vereins- und Verbandsfunktionär:innen ausweisen. Dazu ist ein Motivationsschreiben mit deinen Zielen und Fähigkeiten sehr wichtig. Die Talentkarte von Swiss Olympic kann dein Talent bestätigen, ist aber nicht zentral.

Du möchtest nicht nur im Sport gute Leistungen erreichen, sondern auch das Maturitätszeugnis erwerben. Dazu gehören viel Selbstständigkeit, Disziplin und eine gute Organisation.



# SPORT

ZEIT FÜR WETTKÄMPFE



## DAS SIND DEINE ZIELE

Der Talentbereich Sport gibt dir Gelegenheit, deine Leistungen kontinuierlich zu steigern, an Meisterschaften oder Turnieren Medaillen zu holen, in ein höheres Kader selektioniert zu werden und dein Potential vollends auszuschöpfen.

Deine Motivation für den Sport, aber auch für die Schule, ist hoch ausgeprägt. Du setzt dir Ziele und besprichst diese mit deinem persönlichen Schulcoach und mit der Sportkoordination.



# SPORT

ZEIT FÜR REGENERATION.



## SO UNTERSTÜTZEN WIR DICH

Die Sportkoordination am Gymnasium Plus organisiert und subventioniert verschiedene freiwillige Zusatzangebote für Sporttalente. Am Dienstag- und Donnerstagmittag werden Athletiktrainings angeboten. Sitzungen mit einer Mentaltrainerin oder einer Ernährungsberaterin finden an der Schule oder nach Absprache an ihren Praxisstandorten in Luzern oder Nottwil statt. Für die sportmedizinische Untersuchungen (obligatorisch beim Eintritt ins Gymnasium Plus Sport) und die Leistungsdiagnostik haben wir sehr gute Partner in Luzern. Die Sportkoordination und dein Schulcoach unterstützen dich mit persönlichen Gesprächen auf deinem sportlichen und schulischen Weg. Urlaube für Trainingslager und Wettkämpfe werden bei soliden schulischen Leistungen grosszügig gewährt. Wer an der Schule durch den Sport oftmals abwesend ist, kann eine schulische Sonderlösung beantragen. Hier werden mit den Fachlehrpersonen spezielle Abmachungen getroffen.



# SPORT

ZEIT FÜR DEIN DING.



**WER WIR SIND**

**TALENT-KOORDINATION**

Sascha Portmann

[sascha.portmann@sluz.ch](mailto:sascha.portmann@sluz.ch)

076 402 72 25

**SCHULADMINISTRATION**

041 485 88 10

[info.kssch@edulu.ch](mailto:info.kssch@edulu.ch)

[ksschuepfheim.lu.ch](http://ksschuepfheim.lu.ch)



**Kantonsschule Schüpfheim / Gymnasium Plus**

**WIR BILDEN TALENTE DER ZUKUNFT.**