

ANGEBOTE Sport

Tanz



Dieses Freifach ist für alle, die Freude an Tanz und Musik, Power und Kreativität haben und sich gerne auf einer Showbühne dem Publikum präsentieren.

Auftritt

Wie jedes Jahr werden wir mit unseren Choreographien am kantonalen School Dance Award im KKL Luzern teilnehmen sowie unsere Darbietung an unserer Schuljahresschlussfeier aufführen.

Dank coolen Choreographien, einer professionellen Musik- und Lichtshow und zeitgemässen Outfits wird dieses Projekt für die Teilnehmenden sowie auch für das Publikum zum unvergesslichen Erlebnis!

Wochenlektionen

1 Lektion

Klassenstufe

2. bis 5. Klassen

Tag/Zeit

noch offen

Zimmer

o15

Beginn

August 2026

Ende

März 2027

Leitung

Sara D'Agati

Maximale Teilnehmerzahl

24

Voraussetzungen

Freude an Tanz und Musik,
Taktgefühl

Kosten

CHF 50.--

Karate



Karatedo ist eine jahrhundertealte Kampfkunst. «Der Weg der leeren Hand» bedeutet, dass man sich ohne Waffe (aber auch ohne Vorurteile, störende Gedanken oder Gefühle) zu verteidigen lernt. Haupttechniken im Karate sind Schläge, Tritte und Blocke. Auch Hebel und Würfe werden trainiert.

Als Budo ist Karate nicht nur Selbstverteidigung und Sport, sondern lehrt ganzheitlich Respekt, Disziplin, Selbstvertrauen, Konzentration, Achtsamkeit, innere Ruhe, Durchsetzungsvermögen und Kampfgeist.

Wochenlektionen

60 Minuten

Klassenstufe

1. bis 3. Klassen

Tag/Zeit

Donnerstag, 16.45 – 17.45 h

Zimmer

Dojo

Beginn

17. August 2026

Ende

Ende Januar 2027

(Semesterwechsel)

Lehrperson

Martin Felder

Maximale Teilnehmerzahl

12

Voraussetzungen

Der Kurs ist für alle Schülerinnen und Schüler geeignet.

Mitnehmen

Sportkleider

Kosten

CHF 25.— (Sportförderung)

Halbmarathon



Das Freifach «Halbmarathon» richtet sich an alle laufbegeisterten Schülerinnen und Schüler, die sich einer sportlichen Herausforderung stellen möchten.

Gemeinsam bereiten wir uns auf einen Halbmarathon vor und das Ziel ist es, diesen erfolgreich und mit einem guten Gefühl zu absolvieren.

Ein wöchentliches Lauftraining bildet den Kern des Freifachs. Neben abwechslungsreichen Trainingseinheiten beschäftigen wir uns auch mit Themen wie Lauftechnik, Atmung, Ernährung und mentaler Stärke. Es geht darum, eure Leistung zu steigern und gleichzeitig die Freude am Laufen zu wecken.

Den Höhepunkt bildet die gemeinsame Teilnahme an einem Halbmarathon in der Region. Dort könnt ihr erleben, wie es sich anfühlt, ein persönliches Ziel zu erreichen, über euch hinauszuwachsen und diesen Moment mit positiven Emotionen zu feiern.

Wochenlektionen

Ein Training pro Woche
zwischen 45 – 90min

Klassenstufe

Ab 16. Jahren (Mindestalter
Teilnahme Halbmarathon)

Tag/Zeit

noch offen (wird gemeinsam
beim 1. Termin besprochen)

Zimmer

Outdoor

Beginn

Juni 2026

Ende

Oktober 2026

Leitung

Jonathan Dercourt

Maximale Teilnehmerzahl

10

Voraussetzungen

Freude am Sport und speziell am Laufen. Motiviert, im Herbst 2026 einen Halbmarathon zu absolvieren.

Kosten

CHF 25.- (Sportförderung)
Excl. Startgebühren

Klettern



Klettern stärkt Konzentration, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Balance und Mut – Fähigkeiten, die auch im Alltag helfen, fokussiert, fit und selbstbewusst neue Herausforderungen zu meistern.

Im Freifach Klettern erwartet die Teilnehmenden Action, Technik und Teamgeist. Sie lernen, sich sicher in der Vertikalen zu bewegen, ihre Grenzen auszuloten und dabei Körper und Kopf gleichermassen zu fordern. Ob schon Erfahrung vorhanden ist oder neu durchgestartet wird – hier finden alle Herausforderung und Spass zugleich.

Es werden während dem ganzen Schuljahr rund **acht Trainings** stattfinden, welche in der Kletterhalle Wolhusen, Kletterhalle Pilatus Indoor in Root und draussen in Klettergärten der näheren Umgebung stattfinden. Diese dauern 2-4 Stunden inkl. Anfahrtswege. Zu Beginn lernen wir die Grundlagen (Knotenkunde, Anseilen etc.) und die Theorie in den Räumlichkeiten der Kantonsschule Reussbühl.

Der Wochentag und die genauen Daten (z.B. auch ein paarmal in den Abend hinein und am Wochenende) werden noch vor den Sommerferien festgelegt und vorgängig in der Gruppe besprochen.

Klassenstufe

1. bis 6. Klassen

Tag/Zeit

Noch offen

Beginn

August

Ende

Juli

Leitung

Rolf Stucki

Maximale Teilnehmerzahl

6

Voraussetzungen

keine

Mitnehmen

Bequeme Kleidung

Kosten

CHF 50.-- Einschreibgebühr

CHF 100.-- Eintritt Kletterhallen
und Materialmiete