



# **JAHRESPROGRAMM 2023**

# **JAHRESBERICHT 2022**

**Behindertensportclub Luzern**

# Inhalt

Anmeldefomulare	4
Jahresbericht Präsident	5
Jahresbericht Sportchefin	7
Jahresbericht Kinderschwimmen	8
Jahresrückblick Karate	10
Regelmässige Angebote 2023	12
Anlässe 2023	13
Jubilare 2023	14
Jahresbericht Turnen	15
Jahresbericht Minigolf	16
Minigolf Sommer 2023	17
Sponsoren & Gönner	18
Unser Sportclub ist Mitglied von	19
Herbstausflug 2022	20
Impressionen Herbstausflug	21
Mitglieder des Vorstandes	22
Mitglied werden des BSC-Luzern	23

# ANMELDEFORMULARE

## Anmeldeformulare

**Grillabend im Brändi Horw vom 05. Juli 2023 um 18:30 Uhr**

Ich nehme am Grillabend teil  Anzahl Personen

Ich kann leider nicht kommen

Name und Vorname: .....

Adresse: .....

PZL / Ort: .....

Email: .....

Datum / Unterschrift: .....

**Anmeldung schriftlich oder Email bitte bis spätestens 28.06.2023 an:  
Myriam de Varenne, Siebeneichenstrasse 33, 5634 Merenschwand  
E-Mail: myriam.de.varenne@sunrise.ch**



## Anmeldeformular

**Weihnachtsfeier in der Pfarrei St. Johannes Luzern vom  
29. November 2023 um 18:30 Uhr**

Ich nehme an der Weihnachtsfeier teil  Anzahl Personen

Ich kann leider nicht kommen

Name und Vorname: .....

Adresse: .....

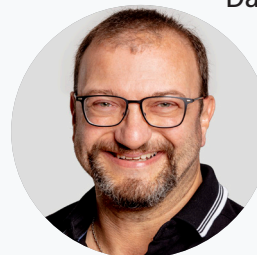
PZL / Ort: .....

Email: .....

Datum / Unterschrift: .....

**Anmeldung schriftlich oder Email bitte bis spätestens 20.11.2023 an:  
Myriam de Varenne, Siebeneichenstrasse 33, 5634 Merenschwand  
E-Mail: myriam.de.varenne@sunrise.ch**

# JAHRESBERICHT PRÄSIDENT



Das neue Jahr begann mit einem Lichtblick. Die Hoffnung auf eine Rückkehr zur Normalität wuchs von Woche zu Woche. Am 16.02.2022 war es so weit, der Bundesrat hat die schweizweiten Massnahmen gegen die Coronapandemie grösstenteils aufgehoben. Der BSC Luzern hatte sich aber bereits vorgängig entschieden die GV zum dritten Mal schriftlich durchzuführen.

Der Versand der Unterlagen war bereits vorbereitet. Vielen Dank dem Vorstand und allen Mitgliedern für die Flexibilität. Am 22.03.2023 findet nun die GV wieder in der Pfarrei St. Johannes statt, wir freuen uns, alle unsere Mitglieder persönlich zu begrüssen.

Leider verstarb im Dezember 2021 eines unserer Gründungs-, Ehren- und Aktivmitglieds Theo Bucher. Theo hat unseren Verein stets unterstützt und begleitet bis zum Schluss. Er hat den BSC Luzern in seinem Nachlass grosszügig bedacht. Wir werden ihn in liebevoller und dankbarer Erinnerung behalten.

Unser Sportunterricht lief wieder auf vollen Touren. Im Karate konnten wir mit einer neuen LeiterInnen Besetzung nahtlos weiterfahren. Vielen Dank an Karate Taisho für die hervorragende und unkomplizierte Partnerschaft.

Im Kinderschwimmen wurden wir leider von der Stadt Kriens vor eine sehr schwierige Situation gestellt. Die Kosten für das Hallenbad stei-

gen enorm und wir sehen uns leider gezwungen, unser Angebot entsprechend anzupassen. Das Kinderschwimmen wird nun in 45 Minuten anstelle 60 Min. durchgeführt. Die Mitgliederbeiträge für Kinder werden zukünftig angepasst.

Im Turnen läuft der Betrieb problemlos und zur Freude aller wie gehabt. Vielen Dank allen LeiterInnen für die hervorragende Arbeit.

Der Grillabend im Juli fand wieder im Brändi bei offenem Feuer und schönstem Wetter statt. Herzlichen Dank an Franzi und allen HelferInnen für die Durchführung.

# JAHRESBERICHT SPORTCHEFIN

«Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.»

(Albert Einstein)

**Sport verbindet und bringt einander näher. Nicht immer ist es einfach, die Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden. Die letzten**

**zwei Jahre haben uns geprägt durch Abstand halten:**



Der BSC-Luzern bietet die Sportarten Karate, Kinderschwimmen, Turnen und während den Sommerferien Minigolf an.

Ein herzliches Dankeschön an alle Leiter/innen, Helfer/innen, die sich mit viel Engagement und unermüdlichem Einsatz für den BSC-Luzern zur Verfügung stellen.

Sportchefin  
Regina Zihlmann-Rist

«Das Risiko einer Ansteckung ist bei engen Kontakten erhöht. Indem man Abstand hält, kann man das Risiko einer Ansteckung verhindern.» Auch im Sport mussten wir uns lange an diese Abstand-Regel halten.

Doch der Sport sollte für uns wieder in den Vordergrund treten. Corona ist etwas in den Hintergrund getreten, aber es wird uns noch lange begleiten. Geduld und Vorsicht, diese zwei Zutaten brauchen wir!

Plusport ist die Dachorganisation des Breitensports und bietet ein breites Sportangebot an. Plusport organisiert Sportcamps, führt Ausbildungskurse durch, koordiniert die Arbeit im Spitzensport und realisiert verschiedene Projekte in der Öffentlichkeit.



Der Ausflug führte uns dieses Jahr in den nahen Aargau. Auf der Fahrt wurden viele Schlösser entdeckt. Die anschliessende Bootstour auf dem Hallwilersee zeigte uns nahezu unverbaute Ufer und naturnahe Landschaften. Nach dem sehr guten Mittagessen genossen wir die Fahrt mit der Schinznacher Dampfbahn durch das grosse und abwechslungsreiche Gebiet der einzigartigen Baumschule. Vielen Dank an Nicole für die Organisation und Durchführung des sehr schönen Ausflugs.



Das Jahresende mit dem Weihnachtsessen in der Pfarrei St. Johannes beendete ein schon fast normales Vereinsjahr. Vielen Dank allen, die an unseren Anlässen unterstützen und helfen.



Allen Mitgliedern, Spendern, Gönnern und Freunden des BSC Luzern wünsche ich viel Gesundheit und Freude im neuen Jahr.



Euer Präsident  
Moreno Graziotti

# JAHRESBERICHT KINDERSCHWIMMEN



## Ein Jahr der Erfolge

In diesem Kalenderjahr sind wir mit den Emotionen eher etwas holprig gestartet. Kriens ist seit 2019 eine Stadt und diese Veränderung wurde nun auch für uns spürbar. Neben dem, dass bereits die Eintrittspreise erhöht wurden, wurde nun auch die Wassermiete teurer - und dies erheblich.

Nicht zu jedem Zeitpunkt war klar, ob das Kinderschwimmen überhaupt oder so wie wir es kennen, bestehen bleiben kann. Es freut mich aber über aller Massen, dass eine Lösung mit einer verkürzten Wasserzeit gefunden werden konnte. Weitere Massnahmen und Lösungen zur Finanzierung sind hier aber noch ausstehend.

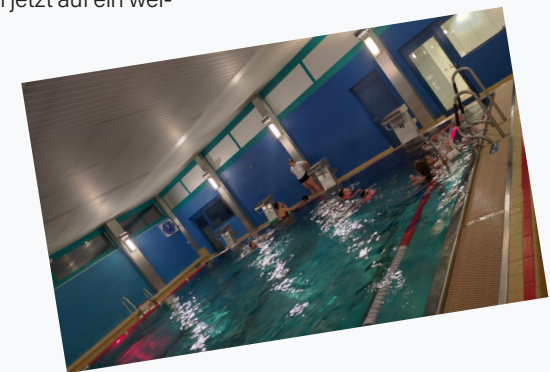
Die Diversität ist in diesem Jahr in unserem Teil des Vereins sehr gewachsen. Dies hat mich als Hauptverantwortliche das eine oder andere Mal doch auch schwitzen lassen. Eine höhere Diversität bedeutet ebenfalls, dass ich eine hohe Dichte an Leiterinnen und Leitern brauche.

Ich bin gerade in diesem Jahr einmal mehr stolz auf das tolle Stammteam, das ich habe und all meine Springerinnen und Springer, welche auch kurzfristig einspringen können.



Nur so ist es möglich eine Gruppe von bis zu 20 Kindern im unterschiedlichsten Alter bedarfsspezifisch zu fördern. Es wurde also auch in diesem Jahr wieder viel miteinander gespielt, gelacht, getaucht und geschwommen. Jedes Kind konnte mindestens ein neues Abzeichen erreichen und hat sich neuen Herausforderungen gestellt. Ich freue mich schon jetzt auf ein weiteres Jahr.

*Franzi  
Kinderschwimmen*



# JAHRESRÜCKBLICK KARATE

## Neues Jahr - neues Glück!

Das vergangene Jahr war für die BSC Karate – Gruppe geprägt von vielen Änderungen. Zum einen durften Claudia Haas und Candido Perez das Training ab Mitte Mai übernehmen. Das hat auch für die Teilnehmer viel Neues bedeutet.

Zum anderen besuchten Claudia und ich die Ausbildungen zum esa Leiter Erwachsenen-sport.



Bei den ersten drei Trainingseinheiten wurden wir durch Mirjam begleitet, und lernten so auch die Teilnehmer kennen.

Seither bemühen wir uns das Training so zu gestalten, dass es Spass macht und alle gefördert werden.

Die Planung des Trainings erfolgt so, dass es mit der Mutterschule TAISHO korrespondiert.

Wir üben die Grundschul-Techniken, die Kata (Übungsform mit festgelegten Techniken), aber auch Partnerübungen werden geplant und durchgeführt.

Beim Planen der Lektionen legen wir vor allem darauf Wert dem Schüler Möglichkeiten aufzuzeigen, wie er auch für sich allein üben kann. Wichtig ist uns die Karateka zu motivieren, und auch kleine Schritte zu erkennen.

Fortschritte sind bei allen sichtbar und bereiten Freude.

Eine Freude für die ganze Gruppe ist auch der Umstand, dass Marina Wobmann seit November ab und zu zum Training kommt. Ihre Arbeit lässt es zu, dass sie mindestens einmal pro Monat mit uns trainieren kann.

Mit Erfolg durften Claudia und ich an zwei grossen Anlässen mithelfen.

Da war der PluSporttag vom 10.07.2022 in Magglingen. Wo wir mit \*Alessandro Aquino (\*Projektleiter Karate PluSport )Workshops durchführten.

Vom 02. – 04.12.2022 fand die Swiss Handicap Messe statt, bei der wir ebenfalls Workshops angeboten haben. Diese zwei Anlässe halfen uns, Erfahrungen zu sammeln die wir ins Training einbringen können.

Zum Jahresende (19.12.2022) führten wir Gürtelprüfungen durch.

Folgende Karateka wurden geprüft und haben auch bestanden:

**Buchmann Peter,  
Brun Florian,  
Hauser Adrian,  
Leisibach Melchior,  
Muff Mario  
Steinmann André**

**Herzlich Gratulation und weiter so!**

Ab dem 9. Januar nahmen wir das Training mit neuem Elan wieder auf.

*Claudia Haas & Candido Perez*



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE 2023

Was, wann?	Wo?
<b>Schwimmen für Kinder</b>	
Montag, 17.30 – 18.15 Uhr	Hallenbad Krauer, Kriens Für Kinder
<b>Karate</b>	
Montag, 19.00 – 20.00 Uhr	Dula Turnhalle, Luzern Für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche & Erwachsene
<b>Turnen &amp; Unihockey</b>	
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr	Dula Turnhalle, Luzern Für Jugendliche & Erwachsene
<b>Minigolf</b>	
Mittwoch, ab 18.30 Uhr <b>ab 12.07.2023</b>	Breitfeld, Rotkreuz Während den Sommerferien für Jugendliche & Erwachsene

Wir sehen uns als Verein für körperbehinderte Menschen. Unsere Angebote stehen aber grundsätzlich allen Menschen mit Behinderung offen. Grundvoraussetzung ist eine gewisse Selbständigkeit im Alltag. Bei Interesse bitte anmelden für einen Schnuppertermin: [info@bsc-luzern.ch](mailto:info@bsc-luzern.ch)

## ANLÄSSE 2023

Was, wann?	Wo?
<b>Mitgliederversammlung</b>	
22. März 2023, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes Luzern
<b>Grillabend</b>	
05. Juli 2023, 18.30 Uhr	Stiftung Brändi, Horw <b>Bitte Anmeldetalon benützen!</b>
<b>1. Minigolfabend</b>	
12. Juli 2023, 18:30 Uhr	Breitfeld, Rotkreuz (Anlage ist rollstuhlgängig)
<b>Ausflug</b>	
16. + 17. September 2023	<i>Separate Einladung folgt</i> <b>ACHTUNG: In diesem Jahr wieder 2 Tage mit Übernachtung</b>
<b>Weihnachtsfeier</b>	
29. November 2023, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes, Luzern <b>Bitte Anmeldetalon benützen!</b>
<b>Mitgliederversammlung</b>	
22. März 2024, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes, Luzern

## JUBILARE 2023



Wir gratulieren  
**Melchior Leisibach**  
**Adrian Hodel**



Wir gratulieren  
**Anna Rast**



Wir gratulieren  
**Franziska Döhler**

## JAHRESBERICHT TURNEN

Das Jahr 2022 gehört schon wieder der Vergangenheit an. Wir durften auf ein unfallfreies und interessantes Jahr zurückblicken.

Erst Ende Januar konnten wir, coronabedingt, mit dem Turnen wieder starten.

Jeden Mittwochabend, ausser während den Schulferien haben wir um 18.15 Uhr in der Dulahalle mit Einlaufen und Gymnastik begonnen, um vorallem die Beweglichkeit und das Gleichgewicht zu schulen. Gut aufgewärmt stand anschliessend ein Stationenparcour, Konditionstraining, Dauerlauf oder Geräteturnen auf dem Programm.

Die gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfe hat sich positiv auf die Kameradschaft innerhalb der Gruppe ausgewirkt. Allgemein beliebt und Freude machte das regelmässige, wöchentliche Unihockeyspiel, das wir jeweils von 19.15 Uhr bis 19.45 Uhr spielten. Auch der Spielabend vor den Schulferien bereitete allen viel Spass.



### Herzlich danken möchte ich:

- Paul für seine tatkräftige Unterstützung
- Martina für ihren Einsatz als Leiterin
- Allen Turner/innen für ihren tollen Einsatz und ihr Engagement

*Kursleiterin, Regina Zihlmann-Rist*

# JAHRESBERICHT MINIGOLF

Dieser Sommer war schön, warm, heiss, heisser bis gaaanz heiss. Kein Vergleich zum letzten Jahr. Diesmal mussten wir einmal wegen starkem Gewitter absagen und weil es teilweise zu heiss war wollten oder konnten einige nicht spielen. Dank den zwei neuen Karateleitern Claudia und Candido haben über die ganze Zeit 10 BSC-SportlerInnen am Minigolf teilgenommen.

Es haben sich wieder einige sehr gute Resultate ergeben. Vor allem Melchior Leisibach, der seit seiner Pensionierung die Ruhe selbst ist hat sich selber übertroffen und erreichte mit 51.25 Punkten an vier Abenden ein Glanzresultat.

Kulinarisch wurden wir wieder von Heidi und Erich bewirtet und mit feinen Desserts verwöhnt. Euch beiden vielen Dank. Ganz herzlich danken wir Christine, welche wieder einmal im Minigolf-Beizli ausgeholfen hat für die herzliche Begrüssung und die Barspende, welche wir gerne für die Eintritte 2023 verwenden.

Schade, dass Ursula Brügger nächstes Jahr nicht mehr spielen will. Sie war immer eine sehr ambitionierte Minigolferin. Wir hoffen aber, dass sich auch nächstes Jahr wieder genügend BSC-SportlerInnen im Breitfeld einfinden werden.

Paul Meier

## MINIGOLF-CLUB MEISTERSCHAFT SOMMER 2022

Name	13.7..	27.7..	3.8..	10.8.	17.8.	Anzahl	Total	Durchschnitt	Rang
Leisibach Melchior	48	52		50	55	4	205	54.33	<b>1</b>
Zihlmann Regina		56	58	51	53	4	218	54.00	<b>2</b>
Perez Candido		61			59	2	120	55.67	<b>3</b>
Hepp Martina		62	56	62	62	4	242	58.00	<b>4</b>
Hohl Brigitte	62	61	56	66		4	245	60.00	<b>5</b>
Meier Paul	55	75	64			3	124	62.00	<b>6</b>
Brun Florian	68	61		63	68	4	192	64.00	<b>7</b>
Frey Philipp	63	67				2	126	63.00	<b>7</b>
Haas Claudia		61		69		2	137	68.50	<b>7</b>
Brügger Ursula	48					1	48	48.00	

# MINIGOLF SOMMER 2023

Während den Sommerferien wird am Mittwochabend Minigolf gespielt.

Alle sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Start in die neue Saison ist am **12. Juli 2023 um 18:30 Uhr im Breitfeld, Rotkreuz.**

Die Anlage ist rollstuhlgängig! Auskunft über die Durchführung unter:

Paul Meier  
Tel. 041 450 38 81  
Mobile: 079 662 81 57



## SCHULFERIEN 2023 / 2024 STADT LUZERN

SCHULJAHR 2023	VON	BIS
Fasnachtsferien	11. Februar 2023	26. März 2023
Osterferien	07. April 2023	23. April 2023
Sommerferien	08. Juli 2023	20. August 2023
SCHULJAHR 2023/24	VON	BIS
Herbstferien	30. September 2023	15. Oktober 2023
Weihnachtsferien	23. Dezember 2023	07. Januar 2024
Fasnachtsferien	03. Februar 2024	18. Februar 2024
Osterferien	29. März 2024	14. April 2024
Sommerferien	06. Juli 2024	18. August 2024

## SPONSOREN & GÖNNER

Unser Verein wurde 2022 unterstützt von:  
(es werden alle Beiträge > CHF 100.-- aufgeführt)



**Sportfonds**  
**KANTON LUZERN**  
**SWISSLOS**

Legat Theo Bucher  
Stiftung Herbert und Helene von Moos-Neumann  
Pfarramt Eschenbach  
Josef Bachmann  
Minigolfclub Breifeld  
Marco Graziotti

Herzlichen Dank!

## UNSER SPORTCLUB IST MITGLIED VON

PluSport Behindertensport Schweiz



Sportkommission der Stadt Luzern



IG Sport Luzern



# HERBSTAUSFLUG 2022

**«Eine Seefahrt die ist lustig, die Mitglieder des BSCs sind es auch!»  
& vom Schiff auf die Dampflock-Schienen durch die Baumschule.**

Nach dem bepackten Programm 2021 sind wir den Herbstausflug 2022 etwas gemächlicher angegangen aber nicht minder attraktiv!

Am Morgen mit bester Laune starteten wir unsere Tour durch den Aargau mit dem Car und Dieter Saladin als tollen Chauffeur, der viele Geschichten zu Kreiseln, Orte und Sehenswürdigkeiten auf Lager hatte.



In Meisterschwanden an der Schiffstation erwartete uns „Delphin“, unser Kurschiff. Rundum gemütlich mit Kaffee und Gipfeli, konnten wir wieder mal plaudern und uns über Geschehenes austauschen.

Mit einem kurzen Abstecher vor dem Schloss Hallwyl konnten wir dann super posieren für ein tolles Ausflugs-Foto. Sehr gelungen - oder?

Mit gutem Hunger gings dann in Richtung Schinznach Bad, wo uns die Gastgeberin erwartete und wir mit einem leckeren, währschaften Cordon-Bleu verköstigt wurden

Wohl genährt und mit vollem Elan erwarteten uns eine ausserordentliche Vielfalt an Pflanzen, Blumen und Dekorationsideen. Nachdem wir alle ein wenig durch das Gartencenter stöbern konnten, wurden wir von der pfeifenden Dampflock erwartet und durch die wunderschöne Grünlandschaft geführt.

Mit vielen Eindrücken im Gepäck, gings dann mit dem Car wieder nachhause. Jetzt bleibt uns die Vorfreude auf den kommenden 2tägigen Ausflug. Was wir wohl dort wieder alles erleben dürfen?

Grüessli, Nicole ;o)



# IMPRESSIONEN HERBSTAUSFLUG



## MITGLIEDER DES VORSTANDES

### PRÄSIDENT

Moreno Graziotti  
Siebeneichenstrasse 33  
5634 Merenschwand  
Telefon 079 601 76 65  
[m.graziotti@bluewin.ch](mailto:m.graziotti@bluewin.ch)

### SPORTCHEFIN/ TECHNISCHE LEITERIN

Regina Zihlmann-Rist  
Pilatusring 11  
6023 Rothenburg  
Telefon 041 280 79 67  
[r-zihlmann@bluewin.ch](mailto:r-zihlmann@bluewin.ch)

### KASSIERIN/ ADRESSVERWALTUNG

Andrea Schneider  
Sonnhalde 6  
5643 Sins  
Telefon 079 292 15 75  
[anditiko@hotmail.com](mailto:anditiko@hotmail.com)

### AKTUARIN

Myriam de Varenne  
Siebeneichenstrasse 33  
5634 Merenschwand  
Telefon 076 387 36 68  
[myriam.de.varenne@sunrise.ch](mailto:myriam.de.varenne@sunrise.ch)

### BEISITZERIN

Nicole Bundi  
Siebeneichenstrasse 31  
5634 Merenschwand  
Telefon 078 819 49 37  
[nicole.bundi@gmx.ch](mailto:nicole.bundi@gmx.ch)

## MITGLIED WERDEN DES BSC-LUZERN

### Herzlich Willkommen!

Wollen Sie Mitglied beim BSC Luzern werden?  
Haben Sie Fragen oder wollen Sie mehr von uns wissen?  
Möchten Sie zum Schnuppern vorbeischauen?

Besuchen Sie uns auf: [www.bsc-luzern.ch](http://www.bsc-luzern.ch)  
oder schreiben Sie eine Email an [info@bsc-luzern.ch](mailto:info@bsc-luzern.ch)

### Aktiv Mitgliedschaft:

CHF 80.-- Jahresbeitrag Erwachsene  
CHF 60.-- Jahresbeitrag Kinder (bis 16 Jahren)  
*Teilnahme an allen Sportangeboten und gesellschaftlichen Anlässen sind inklusive.*

### Passiv Mitgliedschaft:

CHF 50.-- Jahresbeitrag  
*Immer informiert sein, was im BSC Luzern läuft.*

Um unser Angebot aufrecht zu erhalten sind wir immer auf Gönner und Spenden angewiesen:

### Konto-Verbindung:

Behindertensportclub Luzern  
6000 Luzern  
PC 60 - 11814 - 7

**Herzlichen Dank und wir freuen uns auf Sie.**

...BIS BALD & BLEIBT GESUND!

**Behindertensportclub Luzern**