



JAHRESPROGRAMM 2024

JAHRESBERICHT 2023

Inhalt

Anmeldeformulare	4
Jahresbericht Präsident	5
Jahresbericht Sportchefin	7
Jahresbericht Kinderschwimmen	8
Jahresrückblick Karate	10
Regelmässige Angebote 2024	12
Anlässe 2024	13
Jubilare 2024	14
Jahresbericht Turnen	15
Jahresbericht Minigolf	16
Minigolf Sommer 2024	17
Sponsoren & Gönner	18
Unser Sportclub ist Mitglied von	19
Herbstausflug 2023	20
Impressionen Herbstausflug	21
Mitglieder des Vorstandes	22
Mitglied werden des BSC-Luzern	23

ANMELDEFORMULARE

Anmeldeformular

Grillabend im Brändi Horw vom 3. Juli 2024 um 18:30 Uhr

Ich nehme am Grillabend teil	<input type="checkbox"/>	Anzahl Personen
Name und Vorname:	
Adresse:	
PZL / Ort:	
E-Mail:	
Datum / Unterschrift:	
Anmeldung schriftlich oder E-Mail bitte bis spätestens 24.06.2024 an: Myriam de Varenne, Siebeneichenstrasse 33, 5634 Merenschwand E-Mail: myriam.de.varenne@sunrise.ch		

✂.....

Anmeldeformular

Weihnachtsfeier in der Pfarrei St. Johannes Luzern vom
04. Dezember 2024 um 18:30 Uhr

Ich nehme an der Weihnachtsfeier teil	<input type="checkbox"/>	Anzahl Personen
Name und Vorname:	
Adresse:	
PZL / Ort:	
E-Mail:	
Datum / Unterschrift:	
Anmeldung schriftlich oder E-Mail bitte bis spätestens 25.11.2024 an: Myriam de Varenne, Siebeneichenstrasse 33, 5634 Merenschwand E-Mail: myriam.de.varenne@sunrise.ch		

JAHRESBERICHT PRÄSIDENT



Ein aus sportlicher Sicht gutes Jahr ohne Pandemie und sonstige Einschränkungen liegt hinter uns. Alle Sportangebote wurden wieder fleissig besucht und wir konnten alle gesellschaftlichen Anlässe wie geplant durchführen. So fand am 22.03. die Mitgliederversammlung wie gewohnt in der Pfarrei St. Johannes unter kulinarische Leitung von Lydia statt. Ein herzliches Dankeschön an Myriam für die Vorbereitung und Organisation.

Nachdem unser Sportangebot die letzten Jahre reduziert wurde, können wir nun mit einem neuen inklusive Yoga-Angebot etwas Neues anbieten. Unter fachkundiger und sehr kompetenter Leitung von Nicole van Gansewinkel dürfen sich die Teilnehmenden auf ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele freuen. Ich kann aus persönlicher Erfahrung berichten, dass es sich lohnt reinzuschauen. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an unser sehr erfahrenes LeiterInnen team unter der Leitung von Regina, für die Durchführung von spannenden und abwechslungsreichen Trainingseinheiten.

Der Grillabend im Juli fand wieder im Brändi bei offenem Feuer und schönem Wetter statt. Herzlichen Dank an Franzi, Paul und allen HelferInnen für die Durchführung und das köstliche Essen.

Das Highlight des Jahres war wieder einmal einen 2-tägigen Ausflug ins Tessin. Die Sonnenstube wurde am Samstag ihrem Namen nicht gerecht aber der Marktbesuch und das wunderbare Mittagessen genossen wir auch bei regnerischem Wetter. Das Abendessen und die Übernachtung im Centro Magliaso, sehr idyllisch am Luganersee gelegen, bereitete allen Teilnehmenden viel Freude. Jeder hatte genug Zeit für einen Spaziergang, eine Runde im Pool oder ein Nickerchen.

Die Schifffahrt am nächsten Tag bei Sonnenschein zeigte uns schmucke Dörfer und eine wunderschöne Natur am Luganersee. Anschliessend besichtigten wir das Swiss Miniatur, was für viele vergessene Kindheitserinnerungen hervorrief. Der neue rollstuhlgerechte Car brachte uns sicher zurück nach Luzern.

Die Organisation eines solchen Anlasses bedarf viel Zeit und Erfahrung, ein grosses Dankeschön an Nicole und Myriam.

Das Jahresende mit dem Weihnachtsessen in der Pfarrei St. Johannes beendete unser Vereinsjahr. An dieser Stelle ein spezielles Dankeschön an unsere Störköchin Lydia, welche uns nebst hervorragendem Essen auch mit ihrer unkomplizierten und freundlichen Art seit Jahren begleitet.

Allen Mitgliedern, Spendern, Gönnern und Freunden des BSC Luzern wünsche ich im Jahr 2024 beste Gesundheit und schöne Momente.

*Euer Präsident
Moreno Graziotti*



JAHRESBERICHT SPORTCHEFIN

«Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.»

(Gotthold Ephraim Lessing)

Die Studie Sport Schweiz 2020 kam zu folgendem Fazit: Die grosse Mehrheit der Sportlerinnen und Sportler treibt

Sport für die Gesundheit und um fit zu sein. Dazu werden die Freude an der Bewegung und das Naturerlebnis häufig als Sportmotive genannt. Auch Entspannung und Stressabbau sind wichtige Bewegungsgründe. Gut die Hälfte denkt beim Sporttreiben an die positiven Wirkungen auf Gewicht und Figur und für etwa ein Drittel stehen Geselligkeitsmotive im Vordergrund. Leistungsmotive spielen eine eher untergeordnete Rolle:

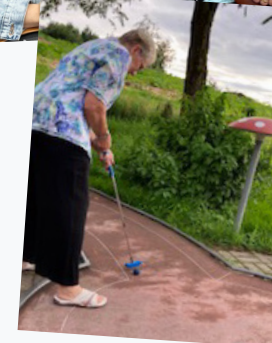
Mitmachen steht beim BSC-Luzern im Vordergrund. Der eigene Erfolg aber ist das Wichtigste. Jeder Teilnehmer:in setzt sich eigene Ziele. Immer wieder etwas Neues ausprobieren, das ist auch beim Sport möglich. Neu bietet der BSC-Luzern Yoga an.

Kinder haben die Möglichkeit im Schwimmen mitzumachen. Erwachsene können die Sportarten Karate, Turnen und neu Yoga betreiben.

Herzlichen Dank allen Leiter:innen, Assistent:innen und Helfer:innen für ihren tollen Einsatz. Ein tolles Engagement für den BSC-Luzern.

Ich wünsche allen ein sportliches, bewegungsreiches Jahr!

*Sportchefin
Regina Zihlmann-Rist*



JAHRESBERICHT KINDERSCHWIMMEN



Ein Sprung ins kalte Nass

...noch nicht alle trauen sich diesen Sprung zu, doch auch diese Kinder zeigen eine grosse Begeisterung für das Wasser.

Für diesen Jahresbericht habe ich ein wenig in meinen Archiven gewühlt und ein altes Foto entdeckt, auf dem 27 Kinder abgebildet waren. Dies ist eine Teilnehmerzahl, die wir schon lang nicht mehr erreichen. Mit Freude stelle ich aber fest, dass es auch in diesem Jahr wieder 20 Kinder waren, die von unserem Schwimmangebot profitieren konnten. Es hat sich auch die Ausgangslage geändert. Wir haben vermehrt Kinder in der Gruppe, die auf eine Einzelbetreuung angewiesen sind oder wirklich nur in Gruppen von max. 4 Kindern integriert werden können. Das setzt mich als Hauptleiterin in manchen Momenten unter Druck, dass ich auch jeweils genügend Leiter:innen und Helfer:innen aufbieten kann.

Insgesamt verteilen sich die Kinder auf 6 Gruppen in einer Altersspanne von 5 bis 12 Jahren. In diesen Gruppen wird das Wasser erkundet, geschwommen, getaucht – gespielt und gelacht. Auch in diesem Jahr haben unsere Lektionen mit einem gemeinsamen Spiel begonnen. Es ist jedes Mal wieder toll zu sehen, wie die sehr unterschiedlichen Kinder bei uns im Schwimmen harmonieren und Spass miteinander haben.

Neben einigen neuen Kindergesichtern freue ich mich aber besonders darüber, dass ich zwei neue Helferinnen für das Kinderschwimmen finden konnte und begrüsse hiermit Jenny und Linda. Ganz herzlich möchte ich Eliane gratulieren, die nun so kurz vor Jahresende noch ihre Leitungsausbildung bestanden hat.



Zum Schluss danke ich allen meinen helfenden Händen, dass ich jede Woche auf eure Unterstützung zählen kann. Sei es regelmässig oder nur spontan auf Anfrage. Ohne euch wäre das nicht möglich!

Ich freue mich auf ein weiteres nasses Jahr im Schwimmbecken.

*Franzi Döhler
Kinderschwimmen*



JAHRESRÜCKBLICK KARATE

Das Jahr ging viel zu schnell vorbei!

Wir bemühten uns das Gelernte zu festigen und Anwendungsmöglichkeiten zu üben.

Zudem haben wir verstärkt die schwierigen Techniken ins Training eingebaut.

Leider verlässt uns Claudia zum Jahresende.

Sie tritt in den wohlverdienten Ruhestand über und möchte noch einiges unternehmen.

Unser Training halten wir immer noch so, dass es mit der Mutterschule TAISHO korrespondiert.

Wir üben die Grundschrift-Techniken, die Kata (Übungsform mit festgelegten Techniken).

Partnerübungen gehören ebenso zum Karate und wir haben diese vermehrt eingeplant und durchgeführt.

Es haben alle sichtbare Fortschritte gemacht, was uns motiviert uns weiter anzustrengen.



Am 02.12.2023 führte der Tomokai Karate Verband ein Speziallehrgang durch bei dem einige aus unserer Gruppe teilnahmen.

Wir durften eine neue Kata lernen, was allen Spass machte.

Zum Jahresende (04.12.2023) führten wir wieder Gürtelprüfungen durch.

Folgende Karateka wurden geprüft und haben auch bestanden:

**Buchmann Peter,
Brun Florian,
Hauser Adrian,
Popp Gina,
Muff Mario
Steinmann André**

Herzlich Gratulation und weiter so!

Am 8. Januar 2024 haben wir wieder mit dem Training begonnen.

Claudia Haas & Candido Perez



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE 2024

Was, wann?	Wo?
Schwimmen für Kinder	
Montag, 17.30 – 18.15 Uhr	Hallenbad Krauer, Kriens Für Kinder
Karate	
Montag, 19.00 – 20.00 Uhr	Dula Turnhalle, Luzern Für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche & Erwachsene
Turnen & Unihockey	
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr	Dula Turnhalle, Luzern Für Jugendliche & Erwachsene
Hatha Yoga	
Donnerstag, 18.30 - 19.45	Kath. Kirche St. Michael, Rodteggstrasse Luzern Für Jugendliche & Erwachsene
Minigolf	
Mittwoch, ab 18.30 Uhr ab 10.07.2024	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. Das Kursangebot findet während den Schulferien nicht statt.

Bei Interesse bitte anmelden für einen Schnuppertermin: info@bsc-luzern.ch

ANLÄSSE 2024

Was, wann?	Wo?
Mitgliederversammlung	
20. März 2024, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes Luzern
Grillabend	
03. Juli 2024, 18.30 Uhr	Stiftung Brändi, Horw Bitte Anmeldetalon benützen!
1. Minigolfabend	
10. Juli 2024, 18:30 Uhr	Breitfeld, Rotkreuz (Anlage ist rollstuhlgängig)
Ausflug	
21. September 2024	<i>Separate Einladung folgt</i>
Weihnachtsfeier	
04. Dezember 2024, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes, Luzern Bitte Anmeldetalon benützen!
Mitgliederversammlung	
19. März 2025, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes, Luzern

JUBILARE 2024



Wir gratulieren
Paul Meier



Wir gratulieren
Brigitte Hohl Meier



Wir gratulieren
Bruno Weingartner



Wir gratulieren
Andrea Schneider
Eliane Bucher

JAHRESBERICHT TURNEN

Viele interessante, spannende und abwechslungsreiche Turn- und Spielkationen in der Dula-Turnhalle haben wir zusammen erlebt.

Dieses Jahr gab es keine Unterbrüche und Ausfälle wegen Corona.

Jeden Mittwochabend wurde geturnt, gespielt, gelacht und geschwitzt. Ab und zu bringen meine beiden Buben, Timo und Fabio, vor dem Turnen frischen Wind in die Turnhalle, sei es mit den Unihockeyschläger, mit einem Ball oder mit einem grossen Reifen.

Jeden Mittwoch, ausser den Schulferien, beginnt das Turnen um 18.15 Uhr in der Dulahalle mit einem Einlaufen und Gymnastik. In diesem Einturnen liegt der Fokus auf dem Gleichgewicht und der Beweglichkeit. Die Kraft und die Ausdauer stärken und fördern wir mit einem Circuit, einem Stationenparcour, einem Konditionstraining, eines Dauerlaufes oder Geräte-turnen.

Die gegenseitige Hilfe und Rücksichtnahme fördert zudem die Kameradschaft und soll sich positiv auf die Gruppe auswirken. .

Im zweiten Teil, jeweils von 19.15 Uhr bis 19.45 Uhr, wird das allgemein beliebte Unihockeyspiel gespielt. Um das Unfallrisiko zu verringern spielen wir mit schnellem Gehen.

Martina Zihlmann,
Leiterin



JAHRESBERICHT MINIGOLF

Der Start der diesjährigen Minigolf Saison war harzig. Das erste Mal regnete es. Also Absage! Aber von da an konnten wir immer Spielen. Philipp überraschte uns mehrmals mit sehr guten Resultaten. Am 9. August war er sogar Tagessieger. Bravo Philipp. Mit Stefan konnte wieder ein neuer Spieler für's Minigolf begeistert werden.

Übrigens: Weitere Minigolfspieler und Minigolfspielerinnen sind herzlich willkommen. Die Minigolf-Anlage Breitfeld liegt oberhalb von Rotkreuz und ist mit ÖV sehr gut erreichbar. Zum Beispiel mit dem Bus 73 von Luzern via Udligenswil bis Halte-

stelle Breitfeld oder von Luzern mit SBB nach Rotkreuz und mit dem Bus direkt bis Haltestelle Breitfeld.

Die Minigolf-Anlage ist auch rollstuhlgängig. Sie kann vom Parkplatz über einen Weg nach unten erreicht werden. Beim rauffahren sind immer hilfsbereite Person anwesend.

Neu bewirtete uns Frau Berner mit ihrem Mann. Es klappte alles wie immer, sogar die feine Käseschnitte ist im Angebot..

Paul Meier

MINIGOLF-CLUB MEISTERSCHAFT SOMMER 2023

Name	19.7..	26.7..	2.8..	9.8.	16.8.	Anzahl	Total	Durchschnitt	Rang
Hepp Martina		54			54	2	108	54.00	1
Zihlmann Regina	52	58	55	58		4	223	55.75	2
Frey Philipp	57		57	54		3	168	56.00	3
Leisibach Melchior	60	62	60	60	61	5	303	60.60	4
Meier Paul	62	62	61	65	60	5	310	62.00	5
Hohl Brigitte	67	67	63	62	64	5	323	64.60	6
Hauser Stefan	73	77				2	150	75.00	7
Brun Florian	74	70		69	72	3	285	95.00	8

Ausser Konkurrenz:

Bischof Olivia	50					1	50
Bucher Claudia				59		1	59
Candido Perez	61					1	61

MINIGOLF SOMMER 2024

Während den Sommerferien wird am Mittwochabend Minigolf gespielt.

Alle sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Start in die neue Saison ist am **10. Juli 2024 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 2024 / 2025 STADT LUZERN

SCHULJAHR 2024	VON	BIS
Fasnachtsferien	03. Februar 2024	18. Februar 2024
Osterferien	29. März 2024	14. April 2024
Sommerferien	06. Juli 2024	18. August 2024
SCHULJAHR 2024/25	VON	BIS
Herbstferien	28. September 2024	13. Oktober 2024
Weihnachtsferien	21. Dezember 2024	05. Januar 2025
Fasnachtsferien	22. Februar 2025	09. März 2025
Osterferien	18. April 2025	04. Mai 2025
Sommerferien	05. Juli 2025	17. August 2025

SPONSOREN & GÖNNER

Unser Verein wurde 2023 unterstützt von:
(es werden alle Beiträge > CHF 100.-- aufgeführt)



Stiftung Herbert und Helene von Moos-Neumann
Herbert Estermann
Florian Brun
Daniel Bühlmann
Marco Graziotti
Sportclub Obergeissenstein

Herzlichen Dank!

UNSER SPORTCLUB IST MITGLIED VON

PluSport Behindertensport Schweiz



Sportkommission der Stadt Luzern



IG Sport Luzern



HERBSTAUSFLUG 2023

«Parla italiano?» Das BSC-Reisli haben wir kurzerhand mal auf 2 Tage ausgedehnt und haben's im tollen Tessin genossen.

Voller Vorfreude auf den 2-tägigen Ausflug holte uns der liebe Dieter mit seinem neuen Car in Luzern ab – im Gepäck viel gute Laune und viel Gesprächsstoff.

Die Fahrt nach Bellinzona war kurzweilig, inklusive lustigen Anekdoten von Ortschaften, Kreiseln und Strassen ;o)

In Bellinzona angekommen, sind wir durch die schöne Altstadt geschlendert und be-



suchten den bekannten «Mercato di Bellinzona», die eine oder andere Tessiner-Spezialität ging dann auch über den Markttisch.

Hungrig ging's dann unweit des Marktes ins gastfreundliche Grottino Ticinese um formidable Polenta & Co. zu geniessen.

Nach lustigen und kurzweiligen Tischgesprächen fuhren wir Richtung Lugano ins

direkt am See gelegene Centro Magliaso. Schnell haben sich alle ihr Zimmer geschnappt, chillen war angesagt. Die einen im Pool am Baden, die anderen am Mittagsschläfchen und wieder andere bei Spiel & Spass am Verweilen – so hatte es für jeden was dabei!

Das Abendessen im Hotel in bester Gesellschaft mit leckerem Speis & Trank hat auch gepasst. Mit einem Schlumi in der Hotelbar liessen wir den Tag ausklingen.

Wenn wir schon im Tessin am See sind, darf natürlich eine Schifffahrt nicht fehlen. So sind wir gemütlich mit dem Schiff nach Melide gependelt, um dann die Schweiz in Miniatur zu bestaunen. „Philipp, Kompliment! – Du hast die meisten Gebäude und Kantone ohne nachzusehen gekannt!“

Nach vielen Eindrücken inklusive Snack und Gelato haben wir uns dann zufrieden auf den Weg nachhause gemacht. Toll, dass uns der Sportclub eine solche Reise ermöglicht hat!

Grüessli & viel Vorfreude auf's nächste Reisli, Nicole ;o)

IMPRESSIONEN HERBSTAUSFLUG



MITGLIEDER DES VORSTANDES

PRÄSIDENT

Moreno Graziotti
Siebeneichenstrasse 33
5634 Merenschwand
Telefon 079 601 76 65
m.graziotti@bluewin.ch

SPORTCHEFIN/ TECHNISCHE LEITERIN

Regina Zihlmann-Rist
Pilatusring 11
6023 Rothenburg
Telefon 041 280 79 67
r-zihlmann@bluewin.ch

KASSIERIN/ ADRESSVERWALTUNG

Andrea Schneider
Sonnhalde 6
5643 Sins
Telefon 079 292 15 75
anditiko@hotmail.com

AKTUARIN

Myriam de Varenne
Siebeneichenstrasse 33
5634 Merenschwand
Telefon 076 387 36 68
myriam.de.varenne@sunrise.ch

BEISITZERIN

Nicole Bundi
Siebeneichenstrasse 31
5634 Merenschwand
Telefon 078 819 49 37
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
oder schreiben Sie eine Email an info@bsc-luzern.ch

Aktiv Mitgliedschaft:

CHF 80.-- Jahresbeitrag Erwachsene & Kinder (bis 16 Jahren)
*Teilnahme an allen Sportangeboten und gesellschaftlichen An-
lässen 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 Gön-
ner und Spenden angewiesen:

Konto-Verbindung:

Behindertensportclub Luzern
6000 Luzern
CH08 0900 0000 6001 1814 7



Herzlichen Dank und wir freuen uns auf Sie.

...BIS BALD & BLEIBT GESUND!

Behindertensportclub Luzern