

**Neu ab August 2017**

# SPORT SEK



Gehst du auch  
in die Sek,  
die **trainiert?**

Der Lehrplan steht im Vordergrund –  
plus das Aneignen von Technik, Kraft und Ausdauer,  
das spielerische Erlernen von Strategien,  
das Geheimnis der mentalen Stärke, das Wissen um Ernährung.  
Sport und Schule profitieren wechselwirkend voneinander.

**JETZT  
SCHNUPPERN  
+ ANMELDEN!**



Projekt



Wissen



Kunst



Radio



News



Film



Mittagstisch



Coaching



Show

In Zusammenarbeit mit

Sportmedizin Zentralschweiz

Eine Partnerschaft von

**medbase**

luzerner kantonsspital  
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

&

MANUELA MENTAL  
CIOTTO COACHING



DIE  
**SPORT-SEK**  
DER  
PROJEKTKLASSE

MÖGLICH IN KOMBINATION MIT DER  
MULTIMEDIA-SEK

\*

MÖGLICH IN KOMBINATION MIT  
DAS ZEHNTE

Das Angebot „SportSEK“ der Projekt Klasse entspricht sowohl auf der Ebene des Coachings wie auch auf der Ebene der Koordination, der Medizin und der Athletik den Anforderungen, die Swiss Olympic an eine Sport-Schule stellt.

**Inhalt**

<b>Gehst du auch in die Sek, die trainiert?</b>	Seite 3
<b>Das bietet die SportSek als Schule</b>	Seite 4
<b>Das bietet die SportSek im Bereich Sport</b>	Seite 4
<b>Partner der Projekt Klasse SportSek</b>	ab Seite 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereich Sport-Medizin</li> <li>• Bereich Sport-Psychologie</li> <li>• Bereich Athletik</li> </ul>	
<b>Die Kosten der SportSek</b>	Seite 8
<b>Die Kosten der Kombi Multimedia-/SportSek</b>	Seite 8
<b>Anhang Medizin</b>	Seite 9
<b>Anhang Koordination und Coaching</b>	Seite 11

### **Gehst du auch in die Sek, die trainiert?**

Die Projektklasse bietet Schülerinnen und Schülern zwischen 12 und 18 Jahren (7. bis 10. Schuljahr) die Basisausbildung für die Lancierung einer Karriere im Sport an – integriert in den normalen Schulalltag der Oberstufe und in flexibler Weise.

Das Codewort heisst „Sport-Sek“ – der Mix heisst „Lernstoff gemäss kantonalem Lehrplan & tagtägliches Training“ – alles so ineinanderlaufend, dass Sport und Schule wechselwirkend voneinander profitieren.

Für Schüler, die von einer Sport-Karriere träumen, ist die „Sport-Sek“ der erste Schritt in die Umsetzung! Wichtiger Teil in diesem neuen Schul-Puzzle: Keine Hausaufgaben!

Die Schuljobs werden dort erledigt, wo sie hingehören: In die Schule. Das gibt Kraft, in den Sport-Trainings vollumfänglich Leistung zu bringen.

In den Sportlektionen, die flexibel gestaltet werden können, garantiert ein Team von Spezialisten eine umfassendere Ausbildung, als jene, die man sich bis heute gewohnt ist: Das spielerische Erlernen von Strategien und das Geheimnis der mentalen Stärke haben dabei ebenso Platz wie das Wissen um Ernährung oder das Aneignen von Technik, Kraft und Ausdauer.

**Sek-Stoff lernen – mit tagtäglichem Trainieren. Das ist die Sport-Sek der Projektklasse.**

**&**

**Athletik, medizinische Betreuung und Sport-Coaching in der Schule – Training im Verein.  
Auch das ist die Sport-Sek der Projektklasse.**

### **Das bietet die SportSek als Schule**

Folgende Angebote sind im Schulpreis inbegriffen

- Erfüllung der Schulpflicht und des Lehrplans 1. bis 3. Sek
- Alle Niveaus möglich (Niveau A, Niveau B, Niveau C)
- Individuelle Lehrplan-Betreuung durch LernCoaches
- Keine Hausaufgaben (Learning-Jobs in der Schule)
- Vorbereitung auf die Berufslehre (Lehrstellen-Suche im Rahmen des Projektklasse-Programms „Fit4Job“ und in Zusammenarbeit mit dem BIZ Luzern)
- Vorbereitung auf weiterführende Schulen \*
- KV-Training für Aspiranten der Talent-School und / oder Interessenten einer kaufmännischen Ausbildung (Angebot für 2./3. Sek & 10. Schuljahr, Vorbereitung auf Stoff der Berufsschule)

\* Weiterführende Schulen: Kurzzeitgymnasium KZG, Fachmittelschule FMS, Gesundheitsmittelschule GMS, Wirtschaftsmittelschule WMS, Fachklasse Grafik FG, TalentSchool

### **Das bietet die SportSek im Bereich Sport**

Folgende Angebote sind im Schulpreis inbegriffen

- Gleitzeit-Stundenplan für Sportler \*\*
- Trainingsplanung unter Berücksichtigung von Erholungszeiten
- Coaching (Lernmanagement / Zeitmanagement)
- Mental-Coaching und -Training (Projektklasse-Programm „mentalWorld©“)
- Externes Sport-Mental-Coaching /-Training
- Athletik-Training (mit Laufschulung) PLUS Kraft- und Stabilisierungstraining (externer Trainer - interne Abwicklung in der Projektklasse)
- Integration einer „medizinischen Abteilung“ (Sportmedizin Zentralschweiz in Zusammenarbeit mit MEDBASE)
- Technisches Training (sportart-spezifisch, extern im Verein oder im Kontext zu Verbandstrainings) inkl. sportarten-übergreifende Trainings (3 x wöchentlich Athletik - interne Abwicklung in Räumen der Projektklasse)

\*\* Die Projektklasse hat Stundepläne erstellt, die es dem Schüler ermöglichen, neben der Erarbeitung des Lehrplans auf Sekundarstufe auch gezielt und tagtäglich das sportliche Talent zu fördern.

Partner der Projektklasse „Sport-Sek“

## Sportmedizin Zentralschweiz

---

Eine Partnerschaft von



Die „Sportmedizin Zentralschweiz“ (Partnerschaft von medbase und Luzerner Kantonsspital) ist primäre Partnerin der „Sport-Sek“: Die Einrichtung auf der Allmend in Luzern bietet Patienten, Freizeit- und Leistungssportlern ein qualitativ hochstehendes Diagnostik- und Therapie-Angebot.

[www.luks.ch/de/standorte/luzern/kliniken/sportmedizin-zentralschweiz.html](http://www.luks.ch/de/standorte/luzern/kliniken/sportmedizin-zentralschweiz.html)

Für diese Kooperation wird stellvertretend stehen:

### Dr. med. Kerstin Warnke

Dr. Kerstin Warnke als Ansprechperson in der „Sportmedizin Zentralschweiz“ deckt den basismedinischen Bereich der „Sport-Sek“ ab. Sie ist seit 2012 Leitende Ärztin Sportmedizin Luzerner Kantonsspital/Sportmedizin Zentralschweiz.

Ihre Fachgebiete sind

- Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates FMH
- Sportmedizin SGSM
- Akupunktur ASA
- Manuelle Medizin DGMM

**Kerstin Warnke ist Chefärztin der Schweizer Olympiadelegation** und hat als "Chief Medical Officer" für die Olympischen Spiele in Rio (2016) zum zweiten Mal nach 2012 die medizinische Verantwortung für die Schweizer Olympia-Delegation getragen. Sie war bereits an den Olympischen Spielen 2004 in Athen Mitglied des Swiss Olympic Medical Teams, 2008 in Peking als Stellvertreterin des leitenden Teamarztes.

Neben dieser Tätigkeit engagiert sie sich als Medizinerin unter anderem in den Bereichen Golf, Eishockey, Kanu, Kunstturnen, Volleyball, Rudern, Landhockey, Golf und weiteren.

*Weiterführende Informationen über die medizinische Betreuung der „Sport-Sek“ finden Sie im Anhang ab Seite 9*

### Partner der Projektklasse „Sport-Sek“



Manuela Ciotto zeichnet für die Koordination der „Sport-Sek“ im Sport-Bereich verantwortlich – explizit fokussiert sie dabei die Schnittstelle „Athletik/Medizin/Coaching“. Zudem wirkt sie als MentalCoach der „Sport-Sek“.

- Sportstudium ETH Zürich, Schwerpunktfach Sportpsychologie, Bewegungstherapie
- Komplementärstudium APA (Adapted Physical Activities) ETH Zürich
- Psychomotorik-Therapieausbildung HfH Zürich
- Diploma of Advanced Studies in sport-und teampsychologischen Methoden IAP zhaw Zürich

**Manuela Ciotto wirkt als Mentaltrainerin überall dort, wo Jugendliche ihre sportlichen Ambitionen entfalten.** Informationen zu Manuela Ciotto im Internet unter <http://manuela-ciotto.ch/>

- Ab August 2017 Mentalcoaching und Koordination (Coaching/Athletik/Medizin) der Projektklasse „Sport-Sek“
- Seit 2016 Mentaltrainerin Sportgymnasium Schüpfheim, Kanton Luzern (div. Sportarten)
- Seit 2015 Mentaltrainerin Talentschule Swiss Volley Region Innerschweiz, Vorbereitung für Nationalmannschaftsteilnahmen Jugend bis Elite, Begleitung der Athletinnen und Athleten in der nationalen Meisterschaft
- Seit 2014 Mentaltrainerin Nationalmannschaft Damen und Herren Swiss Hockey (Landhockey): individuelles Coaching, Teambildung, Vorbereitung und Begleitung an Grossanlässe wie EM, WM, internationale Qualifikationsturniere
- Seit 2013 Begleitung von Sportlerinnen, Sportlern und Berufspersonen im mentalen Bereich
- Seit 1998 Tätigkeit als Psychomotorik-Therapeutin (Gemeinde Affoltern ZH, ab 2003 Steinhausen ZG)
- Von 1996- 2002 Tätigkeit als Turn-und Sportlehrerin
- 1996 Projektarbeit im Rahmen APA-Studium an der Schulthess Klinik, Zürich (Klettern mit Rückenpatienten)
- 1995 Praktikum Physiotherapie und Leistungsdiagnostik Vancouver, Canada

*Die vollständigen Darstellungen punkto Koordination und Coaching finden Sie im Anhang ab Seite 11*

### **Partner der Projektklasse „Sport-Sek“**

## **Jasmin Schmidli**

Jasmin Schmidlin leitet den Bereich „Athletik“ der Sport-Sek. Sie ist Instruktorin für Bodypump, GRIT, CX-Works in verschiedene Luzerner Fitness-Studios. Sie ist zudem Mitglied des Projektklasse LernCoachTeams und lenkt in dieser Funktion den Alltag der Primar.

### **Interdisziplinäres Grouptraining „Muscle“**

- Ganzkörpertraining / Kraftausdauer mittels Langhanteln und Hantelscheiben
- Training aller Hauptmuskelgruppen
- Motivations-Aspekte - mentale und körperliche Forderung

### **Interdisziplinärer Workout „Intervall“**

- Hochintensives Intervalltraining mit Ausrichtung auf Kraft- und Kondition
- Kurze, intensive Trainingseinheiten, gefolgt von Erholungsphasen
- Kraft-, Plyometrie- oder Cardioübungen - Core-Track

### **Interdisziplinärer Workout „Stability“**

- Programm für eine straffe und kräftige Rumpfmuskulatur
- Arbeit mit der Bauch-, Gesäss- und Rückenmuskulatur
- Stabilisierung der Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper
- Balance, Beweglichkeit und Schutz vor Verletzungen

**Jasmin Schmidli ist neben Ihrer Tätigkeit als Primarlehrerin der Projektklasse und Athletik-Instruktorin der SportSek auch in folgenden Athletik-Einrichtungen engagiert:**

- One Luzern, Rothenburg, Malters: Pump, CX und Grit
- Littau (Top Gym): Pump
- Allmend Fitness: Pump und CX
- Indigo Luzern: Pump
- National: Pump und CX

## Die Kosten der SportSek

<b>SPORT-SEK</b>
Schulkosten <b>CHF 2'015.- / Monat</b>
Infrastruktur und Materialgebühr <b>CHF 2'000.- / Jahr</b>
Spezialausbildung Sport <b>CHF 350.- / Monat</b>
<a href="#">JETZT ANMELDEN</a>

Die SportSek kann in Kombination mit der MultimediaSek besucht werden.

## Die Kosten der Kombi Multimedia-/SportSek

<b>KOMBI MULTIMEDIA / SPORT-SEK</b>
Schulkosten <b>CHF 2'015.- / Monat</b>
Infrastruktur und Materialgebühr <b>CHF 2'650.- / Jahr</b>
Spezialausbildung Multimedia <b>CHF 745.- / Monat</b>
<a href="#">JETZT ANMELDEN</a>

**ANHANG Medizin**  
**Leitung Dr. med. Kerstin Warnke**

### **Dienstleistungen im medizinischen Bereich für die Jugendlichen der Sport-Sek**

Jährliche sportmedizinische Untersuchungen (SPU) gemäss Swiss Olympic (Kosten werden von den Eltern getragen, ca. CHF 300 pro SPU, was in der Regel über die Krankenkassen abgerechnet werden kann. Diese Möglichkeit muss im Einzelfall durch die Eltern abgeklärt werden).

Bei Eintritt eine funktionelle Diagnostik (wie z.B. Laufanalyse), in den folgenden Jahren sportartspezifische Leistungsdiagnostik in Absprache mit der Leitungsperson der Sportsek (Kosten werden von der Sport-Sek getragen).

Athleten unter 18 Jahren haben Ihre körperliche und mentale Entwicklung noch nicht abgeschlossen, und die älteren Spieler trainieren für eine optimale körperliche und mentale Fitness und Performance. Zur Prävention von Krankheit und Verletzung ist deshalb im Leistungssport eine sportmedizinische Untersuchung einmal im Jahr notwendig. Zu einer sportmedizinischen Untersuchung gehört eine Blutuntersuchung und ab dem 14. Lebensjahr eine Untersuchung des Herzens (EKG) alle 2 Jahre.

Sämtliche Untersuchungen werden nach den Richtlinien von Swiss Olympic durchgeführt.

Die Projektklasse als Betreiberin der SportSEK wünscht den Abschluss einer solchen Untersuchung bis **Ende November 2017**. Die Projektklasse fordert, dass die Untersuchung von Ärzten aus dem Netzwerk von Swiss Olympic durchgeführt wird.

Grundsätzlich empfehlen wir im Leistungssport im ambulanten Bereich den Abschluss einer Krankenversicherung für die ganze Schweiz, für ältere Athleten empfiehlt sich der Einschluss weltweit. Eine Zusatzversicherung „Alternativ“ ist sinnvoll, weil häufig muskuläre Verspannungen auftreten, und dann kann über eine solche Versicherung Massage oder auch Osteopathie abgerechnet werden.

Im stationären Bereich hat sich der Abschluss einer mindestens halbprivaten Versicherung bewährt; eine solche ist vor allem im jungen Alter nicht sehr viel teurer und garantiert meist, dass der gewünschte Spezialist – sollte eine Operation notwendig werden- auch operiert.

Bei Athleten, die viel in der Welt herumreisen, ist eine separate Unfallversicherung – also nicht nur Unfall über Krankenkasse einschliessen - sinnvoll. Diese übernehmen in der Regel mehr Leistungen im Ausland ohne Selbstbehalt; also hier lohnt es sich den Markt zu prüfen.

Grundsätzlich werden medizinische Dienstleistungen über die Krankenkasse abgerechnet, wenn Defizite (oder Verletzung und Krankheit) vorhanden sind. Wir bitten die Schüler, bei ihren medizinischen Meetings stets die Krankenkassen-Karte, Unfallversicherungskarte und den Impfpass dabei zu haben.

Untersuchungs-Resultate werden durch den Arzt an die Koordinatorin der SportSEK weitergeleitet. Ein entsprechender Athleten-Vertag mit Entbindung des Arztes von der Schweigepflicht wird mit allen Teilnehmern der SportSEK (bzw. deren Eltern) unterzeichnet. Ziel ist es, dass die medizinischen Befunde mit den Dienstleistungen im Athletik- und Coaching-Sektor vernetzt und damit nachhaltig verarbeitet werden können.

### **Angaben zu Dr. med. Kerstin Warnke**

- Kerstin Warnke ist seit 2012 Leitende Ärztin Sportmedizin Luzerner Kantonsspital/Sportmedizin Zentralschweiz
- 2002 - 2012 Chefärztin Sportmedizin Schulthess Klinik Zürich
  
- 2000 - 2002 Leitende Ärztin Sportmedizin Klinik St. Anna Luzern
- 1992 - 1999 Assistenzärztin Orthopädische Chirurgie/Sportmedizin in Stans/NW, Bruderholzspital/Basel, Magglingen

### **Fachgebiete**

- Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates FMH
- Sportmedizin SGSM
- Akupunktur ASA
- Manuelle Medizin DGMM

### **Ausbildung und Stationen**

- 1998 FMH Orthopädische Chirurgie
- 1999 Sportmedizin Fähigkeitsausweis/Sportarzt
- 1989 Doktorat Medizinische Fakultät Heidelberg
- 1983 - 1989 Studium Humanmedizin Universität Bonn/ Lübeck/ Basel

### **Funktionen**

- Chief Medical Officer Swiss Olympic, Olympische Sommerspiele
- Chief Medical Officer Golf ASG (CMO)
- Chief Medical Officer Swiss Hockey (CMO)
- Chief Medical Officer Wildwasser Kanu
- Verbandsarzt Regionales Leistungszentrum Kunstturnen LU/NW/OW
- Teamarzt FCL Volleyball Damen Nati A
- Chief Medical Officer Swiss Volley (MO) bis 2012
- Chief Medical Officer Swiss Rowing (MO) bis 2013

## ANHANG KOORDINATION UND COACHING

Leitung Manuela Ciotto

### Mentaltraining/Sportpsychologie Sport-Sek Projektklasse Luzern - Ziele und Themenbereiche

Stufen	Mentaltraining	Athletik /Medizin/Sportpsychologie
1. Klasse 3 Coachings	Kennenlernen von Mentalen Techniken im Leistungssport Individuelle sportpsychologische Beratung	Grundsätzliches der Trainingslehre Regeneration /Trainingsplanung Analyse und Massnahmen der sportmedizinischen Leistungstests Medbase
2. Klasse 4 Coachings	Anwenden und Trainieren von mentalen Techniken Wettkampfvorbereitung Individuelle sportpsychologische Beratung	Optimaler Leistungszustand Regeneration/Trainingsplanung Analyse und Massnahmen der sportmedizinischen Leistungstests Medbase
3. Klasse 5 Coachings	Vertiefen und Anwenden von mentalen Techniken Wettkampf Vor- und Nachbereitung Individuelle sportpsychologische Beratung	Erfolgsfaktoren /Wettkampfprofil Regeneration/Trainingsplanung Analyse und Massnahmen der sportmedizinischen Leistungstests Medbase

### Ausrichtung

- Du stehst mit deinen Zielen, Ideen, Bedürfnissen im Zentrum. Der Mensch steht bei mir vor dem Erfolg, weil letztendlich nur der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit Erfolg haben kann.
- Die Arbeit im mentalen Bereich soll dich persönlich weiterbringen; aber auch Spass machen, damit du gestärkt und mit Freude sportliche, persönliche oder berufliche Herausforderungen angehen kannst.
- Mentale Stärke führt nicht nur zu Erfolg, sie erweitert den eigenen Handlungsspielraum in alltäglichen Situationen massgeblich und führt somit zu persönlicher Stärke.

Unsere Zusammenarbeit soll dir Wissen über die Zusammenhänge von Psyche und Bewegung, sportliche Leistung und Erfolgsfaktoren bringen. Sie soll deinen Blick schärfen, damit du fokussiert und selbstständig deine Ziele erreichen kannst.

### Arbeitsweise

- lösungs,-ressourcen- und entwicklungsorientiert
- interdisziplinär
- psychomotorisch
- systemisch
- individuell
- zielorientiert
- pragmatisch
- mit Humor
- engagiert

### **Coaching-Möglichkeiten**

- Einzel- und Teamcoaching
- Nachwuchsathletinnen und –Athleten im Leistungsbereich
- Leistungs- und Spitzensport
- Breitensport
- Verletzungsrehabilitation

### **Themenbereiche**

- Mentale Techniken
- Entspannungsverfahren, Atemtechniken
- Wettkampf Vor- und Nachbereitungen
- Leistungsrelevante Erfolgsfaktoren
- Optimaler Leistungszustand
- Umgang mit Druck, Stress, Blockaden, Nervosität, Konkurrenz, Erwartungen
- Entscheidungstraining
- Umgang mit Doppelbelastungen
- Motivationstraining
- Teamentwicklung, Teamkommunikation
- Selbststeuerung, Emotionskontrolle
- Aufmerksamkeit und Konzentrationstraining
- Entwicklung von Selbstvertrauen

### **Spezialgebiete**

- Psychomotorik (gewinnbringende Nutzung für den Leistungssport)
- Selbstwahrnehmung, Selbstkonzept, Selbstwertregulation
- Conserve Energy (Erholungsmanagement für den Leistungserhalt)
- Verletzungsrehabilitation (unterstützende Massnahmen)
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit/Koordination (Athletik, Mentaltraining, Schule, Medizinische Betreuung, Eltern, Trainer)
- Entwicklungspsychologie

### **Organisation**

- die Coachings werden individuell nach Saisonschwerpunkten der Athleten geplant
- die Coachings finden an der Sempacherstrasse 1 in 6003 Luzern statt