



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



**DIE
SPORT-SEK
DER
PROJEKTKLASSE**

**MÖGLICH IN KOMBINATION MIT DER
MULTIMEDIA-SEK**

*

**MÖGLICH IN KOMBINATION MIT
DAS ZEHNTE**

Das Angebot „Sport-Sek“ der Projektklasse 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

Gehst du auch in die Sek, die trainiert?	Seite 3
Das bietet die Sport-Sek als Schule	Seite 4
Das bietet die Sport-Sek im Bereich Sport	Seite 4
Partner der Projektklasse Sport-Sek	ab Seite 5
• Bereich Sport-Medizin • Bereich Sport-Coaching & Athletik	
Die Kosten der Sport-Sek	Seite 8
Die Kosten der Kombi Multimedia-/Sport-Sek	Seite 8
Anhang Medizin	Seite 9

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 Sporteinheiten, 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 Sport-Sek 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 Sport-Sek 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 (Projektklasses Programm „mentalWorld©“)
- Athletik-Training (mit Laufschulung) PLUS Kraft- und Stabilisierungstraining (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“ - Bereich Sport-Medizin

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

Für diese Kooperation wird stellvertretend stehen:

Dr. med. Kerstin Warnke

Dr. Kerstin Warnke als Ansprechperson in der „Sportmedizin Zentralschweiz“ deckt den basismedizinischen 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“ - Bereich Athletik & Sport-Coaching

Sandro Sigrist

Sandro Sigrist leitet die Bereiche „Athletik“ und „Sport-Coaching“ der Sport-Sek. Zudem koordiniert er den Austausch zwischen den Vereinen, der Schule, den Eltern, der MedBase und anderen involvierten Partnern der jeweiligen Athleten.

Sandro Sigrist ist ein begnadeter Sportler, der seit seiner Kindheit in diversen Sportarten aktiv tätig ist. Es sind vor allem die Ballsportarten (Handball und Fussball), die ihn geprägt haben - zusätzlich trainiert er auch im Bereich der Leichtathletik. So erhielt er tiefe Einblicke in verschiedenste Trainingsformen.

Seit rund 10 Jahren hat er sich dem Kraftsport verschrieben. Damit verbunden sind auch eine tiefe Auseinandersetzung mit der Anatomie des Menschen und natürlich mit dem Bereich Ernährung. Sandro Sigrist ist neben seiner Tätigkeit an der Projektklasse zusätzlich als Coach im Bereich Fitness & Kraftsport unterwegs und begleitet dabei sowohl Jugendliche als auch Erwachsene in ihren individuellen Trainingsprogrammen. Seine Spezialgebiete liegen in folgenden Bereichen:

- Hypertrophie-Training
- Mind-Muscle
- Deload-Trainings
- Calisthenics

Er ist zudem Mitglied des CoachTeams der Projektklasse und lenkt in dieser Funktion den Alltag als JobCoach.

Inhalte des Athletik-Programms

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

Inhalte des Sport-Coachings

Die Zusammenarbeit soll dem Athleten Wissen über die Zusammenhänge von Psyche und Bewegung, sportlicher Leistung und Erfolgsfaktoren bringen. Sie soll den Blick schärfen, damit der Sportler fokussiert und selbstständig seine Ziele erreichen kann.

Ziele und Themenbereiche

Mentaltraining	Athletik /Medizin/Sportpsychologie
Kennenlernen und Anwenden von mentalen Techniken im Leistungssport	Grundsätzliches der Trainingslehre
Individuelle sportpsychologische Beratung	Regeneration / Trainingsplanung
Wettkampf Vor- und Nachbereitung	Erfolgsfaktoren / Wettkampfprofil
	Optimaler Leistungszustand
	Analyse und Massnahmen der sportmedizinischen Leistungstests

Ausrichtung

- Der Athlet steht mit seinen Zielen, Ideen, Bedürfnissen im Zentrum. Der Jugendliche steht bei uns vor dem Erfolg, weil letztendlich nur der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit Erfolg haben kann.
- Die Arbeit im mentalen Bereich soll den Sportler persönlich weiterbringen - aber auch Spass machen. Damit man gestärkt und mit Freude sportliche, persönliche oder berufliche Herausforderungen angehen kann.
- Mentale Stärke führt nicht nur zu Erfolg, sie erweitert den eigenen Handlungsspielraum in alltäglichen Situationen massgeblich und führt somit zu persönlicher Stärke.

Weitere mögliche Themenbereiche

- Entspannungsverfahren, Atemtechniken
- Umgang mit Druck, Stress, Blockaden, Nervosität, Konkurrenz, Erwartungen
- Entscheidungstraining
- Umgang mit Doppelbelastungen
- Motivationstraining
- Teamentwicklung, Teamkommunikation
- Selbststeuerung, Emotionskontrolle
- Aufmerksamkeit und Konzentrationstraining
- Entwicklung von Selbstvertrauen
- ...

Die Kosten der Sport-Sek

SPORT-SEK	
Schulskosten	CHF 2'100.- / Monat
Infrastruktur und Materialgebühr	CHF 2'000.- / Jahr
Spezialausbildung Sport	CHF 350.- / Monat
JETZT ANMELDEN	

Die Sport-Sek kann in Kombination mit der Multimedia-Sek besucht werden.

Die Kosten der Kombi Multimedia-/Sport-Sek

KOMBI MULTIMEDIA / SPORT-SEK	
Schulskosten	CHF 2'100.- / Monat
Infrastruktur und Materialgebühr	CHF 2'650.- / Jahr
Spezialausbildung Multimedia	CHF 745.- / Monat
JETZT ANMELDEN	

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 Projekt Klasse als Betreiberin der SportSEK wünscht den Abschluss einer solchen Untersuchung jeweils bis **Ende November**. Die Projekt Klasse 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-Vertrag 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