



# **JAHRESPROGRAMM 2025**

# **JAHRESBERICHT 2024**

# Inhalt

Anmeldeformulare	4
Jahresbericht Präsident	5
Jahresbericht Sportchefin	7
Jahresbericht Kinderschwimmen	8
Jahresrückblick Karate	10
Jahresrückblick Yoga	11
Regelmässige Angebote 2025	12
Anlässe 2025	13
Jubilare 2025	14
Jahresbericht Turnen	15
Jahresbericht Minigolf	16
Minigolf Sommer 2024	17
Sponsoren & Gönner	18
Unser Sportclub ist Mitglied von	19
Herbstausflug 2024	20
Impressionen Herbstausflug	21
Mitglieder des Vorstandes	22
Mitglied werden des BSC-Luzern	23

# ANMELDEFORMULARE

## Anmeldeformulare

Grillabend im Brändi Horw vom 02. Juli 2025 um 18:30 Uhr

Ich nehme am Grillabend teil

Anzahl Personen

Ich kann leider nicht kommen

Name und Vorname: .....

Adresse: .....

PZL / Ort: .....

E-Mail: .....

Datum / Unterschrift: .....

**Anmeldung schriftlich oder E-Mail bitte bis spätestens 25.06.2025 an:  
Myriam de Varenne, Siebeneichenstrasse 33, 5634 Merenschwand  
E-Mail: myriam.de.varenne@sunrise.ch**

✂.....

## Anmeldeformular

Weihnachtsfeier in der Pfarrei St. Johannes Luzern vom  
10. Dezember 2025 um 18:30 Uhr

Ich nehme an der Weihnachtsfeier teil

Anzahl Personen

Ich kann leider nicht kommen

Name und Vorname: .....

Adresse: .....

PZL / Ort: .....

E-Mail: .....

Datum / Unterschrift: .....

**Anmeldung schriftlich oder E-Mail bitte bis spätestens 03.12.2025 an:  
Myriam de Varenne, Siebeneichenstrasse 33, 5634 Merenschwand  
E-Mail: myriam.de.varenne@sunrise.ch**

# JAHRESBERICHT PRÄSIDENT



Ein weiteres sportlich erfolgreiches Jahr liegt hinter uns – geprägt von Gemeinschaft, neuen Angeboten und besonderen Momenten. Wir freuen uns, dass wir auch im Jahr 2024 alle geplanten Aktivitäten ohne Einschränkungen durchführen konnten und die Begeisterung für unser vielfältiges Programm ungebrochen ist.

Wie gewohnt starteten wir das Jahr mit der Mitgliederversammlung am 20. März in der Pfarrei St. Johannes. Im Jahr 2024 durften wir zwei Jubilare besonders feiern: Brigitte Hohl Meier ist seit unglaublichen 40 Jahren Mitglied und war lange Zeit als Kassierin im Vorstand tätig. Noch länger mit dabei ist ihr Ehemann Paul Meier. Bereits sagenhafte 50 Jahre begleitet unsere „gute Seele Päuli“ den BSC Luzern – und zeigt dabei keinerlei Müdigkeit. Mit grosser Dankbarkeit durften wir Paul Meier zum Ehrenmitglied ernennen. Eine so lange Zugehörigkeit und Loyalität ist in der heutigen Zeit selten und daher besonders wertvoll. Ein herzliches Dankeschön geht an Myriam für die sorgfältige Vorbereitung und Organisation der Mitgliederversammlung.

Unser Sportangebot erlebte in diesem Jahr erneut einen Aufschwung: Das inklusive Yoga erfreut sich grosser Beliebtheit, neue Kinder besuch-

ten das Schwimmen, und auch im Karate wurde fleissig trainiert. Turnen und Unihockey begeisterten ebenfalls die Teilnehmenden, und unser Minigolf-Angebot im Sommer zog wieder eine eingeschworene Gemeinschaft an.

Auch unsere gesellschaftlichen Anlässe waren voller Highlights. Der traditionelle Grillabend im Juli, erneut im Brändi, wurde bei herrlichem Wetter und köstlichem Essen zu einem grossen Erfolg. Vielen Dank an Franzi, Paul und alle helfenden Hände für die hervorragende Organisation!

Der Herbstausflug am 21. September führte uns in die wunderschöne Region Interlaken/Brienz. Unter dem Motto „Holz“ erlebten wir nach einer Schifffahrt das Holzbildhauer-Museum sowie das „Kuhniversum“ von Trauffer. Die perfekte Organisation und Durchführung von Nicole verdient ein grosses Dankeschön!

# JAHRESBERICHT SPORTCHEFIN

Motto 2024:

Einfach MACHEN - EINFACH machen!

Den stimmungsvollen Jahresabschluss bildete unser Weihnachtsessen in der Pfarrei St. Johannes. Unsere geschätzte Störköchin Lydia begeisterte uns erneut mit ihrem Können und ihrer Herzlichkeit. Ihr gilt ein besonderer Dank für ihre langjährige Unterstützung und Hingabe.

Ein Blick in die Zukunft:

Für die kommenden Jahre steht eine Veränderung im Vorstand bevor. Das aktuelle Team sucht aktiv nach Nachfolgelösungen für alle Positionen und wird diese zu gegebener Zeit kommunizieren. Unser Ziel ist es, den BSC Luzern, der sich in einer finanziell stabilen und erfolgreichen Position befindet, in eine hoffentlich noch langjährige Zukunft zu führen.

Zum Abschluss möchte ich allen Mitgliedern, Spendern, Gönnern und Freunden des BSC Luzern meinen herzlichsten Dank aussprechen. Für das Jahr 2025 wünsche ich allen beste Gesundheit, viele schöne Erlebnisse und weiterhin viel Freude am Sport und an der Gemeinschaft.

Mit sportlichen Grüßen

*Euer Präsident  
Moreno Graziotti*



**Menschen früherer Generationen haben deutlich mehr körperliche Arbeit geleistet als wir heute. Technische Errungenschaften und Entwicklungen haben unseren Alltag bewegungsarm werden lassen.**



**Die Mechanisierung der Arbeit, die Motorisierung, technische Hilfsmittel im**

**Haushalt und moderne Kommunikationsmittel haben unser Leben zwar in mancher Hinsicht erleichtert. Für die Gesundheit ist dies ungünstig. Unser Körper braucht deshalb ein gewisses Mass an Bewegung, um optimal zu funktionieren und gesund zu bleiben.**

Sport sorgt nicht nur für Muskeln und Kondition. Er bringt auch die Seele ins Gleichgewicht und hilft gegen Stress, Ärger und depressive Verstimmungen. Sport hebt die Stimmung und entspannt. Sport könnte man auch als „natürliches Antidepressiva“ bezeichnen. Beim Ausdauersport werden Endorphine ausgeschüttet, die auch für unsere Glücksgefühle verantwortlich sind. Dadurch werden Ängste gelindert und das Wohlbefinden steigert sich. Während man sich körperlich anstrengt, bleibt weniger Zeit zum

Nachdenken. Bei regelmässiger Bewegung spürt man seinen eigenen Körper wieder mehr und bemerkt, wie gut es tut. Der BSC-Luzern bietet die Sportarten Karate, Yoga und Turnen für Erwachsene sowie Kinderschwimmen an. Während den Sommerferien spielen wir Minigolf.

Ein herzliches Dankeschön allen Leiter/innen, Assistent/innen und Helfer/innen, die sich mit unermüdlichem Einsatz für den BSC-Luzern zur Verfügung stellen.

*Sportchefin  
Regina Zihlmann-Rist*



# JAHRESBERICHT KINDERSCHWIMMEN



Mit Teamgeist und Spass durchs Jahr – Ein bewegtes Jahr im Kinderschwimmen.

Das vergangene Jahr war für unser Kinderschwimmen ein besonderes Jahr voller Veränderungen und Erfolge. Mit viel Freude, Engagement und Teamarbeit konnten wir den Kindern erneut unvergessliche Momente im Wasser schenken.

Wir freuen uns, zwei neue Leiterinnen in unserem Team willkommen zu heissen: Nicole und Maliha. Mit ihrer Energie, Kreativität und Begeisterung haben sie sich schnell in unser Team eingefügt und tragen bereits dazu bei, dass die Schwimmstunden reibungslos und voller Freude verlaufen.

Leider mussten wir uns auch von zwei unserer langjährigen Leiterinnen verabschieden: Michelle und Mirjana. Ihr Engagement und ihre Hingabe haben das Kinderschwimmen über viele Jahre hinweg geprägt. Wir danken ihnen von Herzen für ihren grossartigen Einsatz und wünschen ihnen für ihren weiteren Weg alles Gute.

Unser Team hat sich in der neuen Konstellation schnell eingespielt. Es ist beeindruckend zu sehen, wie gut die Zusammenarbeit funktioniert und wie viel Spass wir als Team bei der Gestaltung der Schwimmstunden haben. Dieser Teamgeist wirkt sich auch auf die Kinder aus und sorgt für eine positive und motivierende Atmosphäre.

Besonders schön ist es, dass wir in diesem Jahr viele neue Kinder begrüssen konnten, die mit Begeisterung und Neugier ins Wasser gehen. Es ist immer wieder eine Freude, ihre Fortschritte zu sehen – sei es das erste Mal, ohne Schwimmhilfe zu schwimmen, oder das erfolgreiche Erlernen neuer Schwimmtechniken.

Das Jahr hat gezeigt, wie wichtig ein gutes Team und motivierte Kinder für den Erfolg des Kinderschwimmens sind. Wir freuen uns darauf, mit dieser tollen Gruppe auch im kommenden Jahr weiterzumachen und gemeinsame Erlebnisse zu geniessen.

*Franzi Döhler*  
Kinderschwimmen



# JAHRESRÜCKBLICK KARATE

笑顔は百聞に値します

**Hyaku go yori issō**

**Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte!**  
(*altes japanisches Sprichwort*)

Unsere kleine Gruppe hat ein aufregendes Jahr voller Höhen und Tiefen hinter sich!

Jeder Einzelne hat sich mit vollem Einsatz engagiert und es sind sowohl kleine als auch grosse Fortschritte sichtbar geworden.

Es ist einfach fantastisch, die Geheimnisse des Karate Stück für Stück zu entschlüsseln und sie in unseren Alltag zu integrieren.

In diesem Jahr haben wir uns besonders bemüht, die Trainings so zu gestalten, dass jedes Gruppen-

mitglied seine Stärken ausbauen und an seinen Schwächen arbeiten kann.

Und das Beste? Im Jahr 2025 setzen wir diesen spannenden Weg fort! Lasst uns gemeinsam weiterwachsen und die Herausforderungen meistern!!

Herzlichen Dank an alle für diese Gelegenheit.

*Claudia Haas & Candido Perez*



# JAHRESRÜCKBLICK YOGA

Das Yoga findet nun schon seit fast 2 Jahren am Donnerstagabend statt.

Wir bewegen uns, um den Körper zu strecken und zu dehnen aber auch um die Muskeln zu kräftigen. Ausserdem achten wir dabei auf die Atmung damit wir bei allem entspannt bleiben können.



Das alles hilft den Alltag auch etwas gestärkt oder auch lockerer nehmen zu können.

Die Yogapositionen helfen den Körper wahrzunehmen und auf eine gute Haltung zu achten. Muskelverspannungen können so vermindert werden und der Körper bleibt beweglicher.

Auch der Spaß kommt nicht zu kurz und es darf gelacht werden.

Die Gruppe besteht aus ganz unterschiedlichen Personen. Und genau darum geht es:

Yoga integriert Menschen mit und ohne Behinderung, zu einer Gruppe, die Freude am Bewegen haben und Ihrem Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun möchten.

Alle Übungen werden so angepasst, dass jeder profitieren kann. Das Angebot richtet sich allerdings an Fussgänger. Im Durchschnitt kommen 8 Personen, es hätte noch Platz für 1-2 Personen.

Ich freue mich auf dein Interesse!

*Nicole van Gansewinkel*  
[nicolevg@gmx.de](mailto:nicolevg@gmx.de)

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE 2025

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 - 19.15 Uhr (Turnen) 19.15 - 19.45 Uhr (Unihockey)	Dula Turnhalle, Luzern Für Jugendliche & Erwachsene
<b>Hatha Yoga</b>	
Donnerstag, 18.30 - 19.45	Kath. Kirche St. Michael, Rodteggstrasse Luzern Für Jugendliche & Erwachsene
<b>Minigolf</b>	
Mittwoch, ab 18.30 Uhr <b>ab 09.07.2025</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. Das Kursangebot findet während den Schulferien nicht statt.

Bei Interesse bitte anmelden für einen Schnuppertermin: [info@bsc-luzern.ch](mailto:info@bsc-luzern.ch)

## ANLÄSSE 2025

Was, wann?	Wo?
<b>Mitgliederversammlung</b>	
19. März 2025, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes Luzern
<b>Grillabend</b>	
02. Juli 2025, 18.30 Uhr	Stiftung Brändi, Horw <b>Bitte Anmeldetalon benützen!</b>
<b>1. Minigolfabend</b>	
09. Juli 2025, 18:30 Uhr	Breitfeld, Rotkreuz (Anlage ist rollstuhlgängig)
<b>Ausflug</b>	
13. September 2025	<i>Separate Einladung folgt</i>
<b>Weihnachtsfeier</b>	
10. Dezember 2025, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes, Luzern <b>Bitte Anmeldetalon benützen!</b>
<b>Mitgliederversammlung</b>	
18. März 2026, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes, Luzern

# JUBILARE 2025



Wir gratulieren  
**Oliver Kuhn**



Wir gratulieren  
**Remo Coray**  
**Kim Miriana**

# JAHRESBERICHT TURNEN

Auch im Jahr 2024 erlebten wir wiederum viele interessante, abwechslungsreiche und spannende Turn- und Spiellektionen in der Dulaturnhalle.

Auch der Spielabend vor den Ferien bereitete allen viel Spass.

*Regina Zihlmann-Rist*

Jeden Mittwochabend starteten wir um 18.15 Uhr, seit August aber schon um 18 Uhr mit Einlaufen oder Schnappball und Gymnastik. Anschliessend stand ein Stationenparcour, Konditionstraining, ein Dauerlauf oder Geräteturnen auf dem Programm.

Uebungen fürs Gleichgewicht sind sehr wichtig, ebenso Uebungen für die Kondition und Reaktion.

Das Unihockeyspiel stand im letzten Drittel unseres Turnabends auf dem Programm. Wichtig ist, dass wir miteinander spielen, Rücksicht nehmen und Freude haben.



## Herzlich danken möchte ich:

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

# JAHRESBERICHT MINIGOLF

Diesen Sommer konnten wir fast immer spielen. Nur einmal hat es geregnet.

Es wurden gute Resultate erzielt. Wieder überraschte uns Melk! Schade, dass immer weniger BSC-Mitglieder während den Sommerferien den Weg zum Minigolf spielen im Breitfeld oberhalb von Rotkreuz finden. Man erreicht das Breitfeld mit Zug und Bus, mit dem Auto und auch mit dem Velo.

Minigolf macht Spass und es gibt immer wieder spannende Runden wo um jeden Punkt gekämpft wird.

„Hüt isch mer's sehr guet gloffä“

„So blöd, ich ha a dr Einerbahn verschossä.“

„Hesch geseh ich bi scho wieder besser als letscht Wuchä“

„Juhui gwunnä“

Solche und andere Kommentare hört man anschliessend beim gemütlichen Zusammensein im Minigolf-Beizli. Unser Tisch ist immer reserviert und Evi & Roger haben für fast jeden Wunsch etwas Feines auf der Speise- und Getränkekarte. Vielen Dank euch beiden.

Paul Meier

## MINIGOLF-CLUB MEISTERSCHAFT SOMMER 2024

Name	10.7.	17.7.	24.7.	7.8.	14.8.	Anzahl	Total	Durchschnitt	Rang
Zihlmann Regina	58	55				2	113	56.50	<b>1</b>
Leisibach Melchior	63	54	70	57	40	5	284	56.80	<b>2</b>
Zihlmann Martina		57				1	57	57.00	<b>3</b>
Meier Paul	63	61	63	57	66	5	310	62.00	<b>4</b>
Frey Philipp		64			62	2	126	63.00	<b>5</b>
Hohl Brigitte	72	72	60	59	64	5	327	65.40	<b>6</b>
Hauser Stefan	77	70	68		62	4	277	69.25	<b>7</b>
Brun Florian	64	74	78	70	72	5	358	71.60	<b>8</b>

# MINIGOLF SOMMER 2025

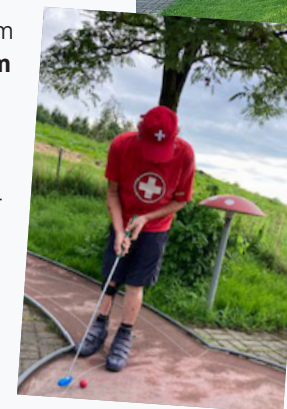
Während den Sommerferien wird am Mittwochabend Minigolf gespielt.

Alle sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Start in die neue Saison ist am **9. Juli 2025 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 2025/2026 STADT LUZERN


SCHULJAHR 2025	VON	BIS
Fasnachtsferien	22. Februar 2025	09. März 2025
Osterferien	18. April 2025	04. Mai 2025
Sommerferien	05. Juli 2025	17. August 2025
SCHULJAHR 2025/26	VON	BIS
Herbstferien	27. September 2025	12. Oktober 2025
Weihnachtsferien	20. Dezember 2025	04. Januar 2026
Fasnachtsferien	07. Februar 2026	22. Februar 2026
Osterferien	03. April 2026	19. April 2026
Sommerferien	04. Juli 2026	16. August 2026

# SPONSOREN & GÖNNER

Unser Verein wurde 2024 unterstützt von:  
(es werden alle Beiträge > CHF 100.-- aufgeführt)



Rosalische Gesellschaft Luzern  
Stiftung Herbert und Helene von Moos-Neumann  
Herbert Estermann  
Daniel Bühlmann  
Urs Schwegler  
Marco Graziotti  
Sportclub Obergeissenstein

Herzlichen Dank 

# UNSER SPORTCLUB IST MITGLIED VON

PluSport Behindertensport Schweiz



Sportkommission der Stadt Luzern



IG Sport Luzern



# HERBSTAUSFLUG 2024

«S'Ooberland, ja s'Ooberland, s'Bärner Oberland isch schöön» hätten wir beim diesjährigen Ausflug lauthals singen können...

Es war auch diesmal wieder ein sehr gelungenes Reisli ins schöne Berner Oberland, nach Interlaken & Brienz.

Schon beinahe Standard - weil wir es alle lieben - haben wir uns auch diesmal die Schifffahrt nicht nehmen lassen.

Nachdem uns Dieter wieder sicher und unterhaltsam, unter anderem über den Brünig-Pass, chauffierte, war unsere erste



Station, bei traumhaftem Wetter, Interlaken. Mit dem Kursschiff Jungfrau sind wir zunächst nach Brienz gefahren. Das spezielle daran: vom Thunersee durch den Kanal auf den Brienzensee - herrlich!

Nun denn, eine Seefahrt macht hungrig. Wir wurden deshalb überaus gastfreundlich im Restaurant Steinbock in Brienz bewirtet! Die Ballenberger-Bratwurst aus der Region war sehr lecker.

Einen kurzen Verdauungsspaziergang konnten wir danach alle gebrauchen. Direkt gings zum Holzsnitzmuseum mit kompetenter Führung und imposanten Einblicken in die Schnitzkunst aber auch deren eindruckliche Geschichtshintergründe wurden erläutert.

Schnell noch ein Präsent für die Daheimgebliebenen besorgen und weiter ging es mit dem Car ins nah gelegene „Kuhniversum“ - Muuhh! Hier bekam man alles, was das „Trauffer-Herz“ begehrt. Ein paar von uns haben sich dann auch das individuelle „Chueli“ zurecht geschnitzt und Eindrücke rund ums Schnitzen, die Kühe und die Musik gesammelt oder sich einfach dem gemütlichen Flanieren an der Sonne hingeben.

Da hiess es dann auch schon wieder bald „einsteigen bitte“ - die Carfahrt zurück war ebenso zufrieden und amüsant, wie der ganze Tag. Ihr habt gefehlt, liebe Myriam & Moreno!

An dieser Stelle auch ein riesiges Dankeschön an den BSC, dass wir einmal mehr ein schönes Reisli machen durften.

Grüessli & liebi Umarmig, 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 & 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.**

