



JAHRESPROGRAMM 2026

JAHRESBERICHT 2025

Behindertensportclub Luzern



INHALT

VORSTELLUNG FRANZI DÖHLER	4
JAHRESBERICHT PRÄSIDENT	5
JAHRESBERICHT SPORTCHEFIN	7
JAHRESBERICHT KINDERSCHWIMMEN	8
JAHRESRÜCKBLICK KARATE	10
JAHRESRÜCKBLICK YOGA INTEGRATIV	11
REGELMÄSSIGE ANGEBOTE 2026	12
ANLÄSSE 2026	13
JUBILARE 2026	14
JAHRESBERICHT TURNEN	15
JAHRESBERICHT MINIGOLF	16
MINIGOLF SOMMER 2026	17
SPONSOREN & GÖNNER	18
UNSER SPORTCLUB IST MITGLIED VON	19
HERBSTAUSFLUG 2025	20
IMPRESSIONEN HERBSTAUSFLUG	21
MITGLIEDER DES VORSTANDES	22
MITGLIED WERDEN BEIM BSC LUZERN	23

VORSTELLUNG FRANZI DÖHLER



Liebe Mitglieder, geschätzte Freunde und Unterstützer des BSC Luzern, es ist mir eine grosse Freude, euch heute als neue Co-Präsidentin des Behinderten Sportclubs Luzern zu begrüssen.

Ich habe den BSC Luzern als eine herzliche und motivierte Gemeinschaft kennengelernt und freue mich riesig, diesen Weg nun aktiv mitzugestalten.

Gemeinsam mit Moreno und dem gesamten Vorstand möchte ich dafür sorgen, dass wir weiterhin ein Ort sind, an dem Sport verbindet, stärkt und Spass macht.

Mein Fokus liegt darauf, unsere Mitglieder bestmöglich zu unterstützen und den Verein auch in Zukunft als starke Gemeinschaft weiterzuentwickeln.

Ich freue mich riesig darauf, den eingeschlagenen Weg mit frischem Engagement weiterzugehen, neue Ideen einzubringen und gemeinsam mit euch allen die Zukunft unseres Vereins zu gestalten.

Ich danke euch für das Vertrauen und freue mich auf viele persönliche Begegnungen, spannende Trainings und erfolgreiche Momente im neuen Vereinsjahr!

Sportliche Grüsse

Franzi Döhler
Co-Präsidentin

JAHRESBERICHT PRÄSIDENT



Ein Jahr voller Veränderungen, gemeinsamer Erlebnisse und besonderer Momente liegt hinter uns. Besonders freut es mich, dass wir 2025 erstmals als Co-Präsidium – gemeinsam mit Franziska Döhler – den Verein führen durften. Diese neue Konstellation hat frischen Wind und viele neue Impulse gebracht. Auch die Nachfolgelösung unserer Kassierin Andrea war erfolgreich und wir dürfen an der nächsten GV Jeannine Zürcher zur Wahl vorschlagen.

Wie gewohnt starteten wir das Jahr mit der Mitgliederversammlung, bei der wir auf das vergangene Jahr zurückblickten und die Weichen für die Zukunft stellten. Ein besonderer Dank gilt allen, die sich aktiv eingebracht und den Übergang im Vorstand unterstützt haben.

Unser Sportangebot blieb auch 2025 vielfältig und lebendig. Die Begeisterung für unsere Aktivitäten – vom inklusiven Yoga über Schwimmen und Karate bis hin zu Turnen, Unihockey und Minigolf – ist ungebrochen. Es ist schön zu sehen, wie neue und langjährige Mitglieder gemeinsam Sport und Gemeinschaft erleben.

Ein emotionaler Höhepunkt war der letzte Grillabend im Brändi. Bei bestem Wetter und in vertrauter Runde genossen wir ein letztes Mal die besondere Atmosphäre dieses Ortes. Ein herzliches Dankeschön an Franziska und die Leiterinnen aus dem Kinder-

schwimmen, sowie Paul und alle helfenden Hände für die perfekte Organisation! Der Grillabend im neuen Jahr findet im Gebäude der Katholischen Landeskirche Luzern statt und bei hoffentlich schönem Wetter auf der Terrasse mit der unglaublichen Aussicht auf die Stadt Luzern. Herzlichen Dank an Fabienne Eichmann die uns diesen neuen Ort ermöglicht.

Unser Herbstausflug führte uns dieses Jahr nach Bazenheid, wo wir eine traditionelle Schmiede besichtigen durften. Die eindrucksvolle Vorführung, wie ein Hufeisen geschmiedet wird, hat uns alle begeistert. Nach einem wunderbaren Mittagessen in Schwellbrunn konnten wir sogar einen Alpbazug beobachten – ein echtes Highlight! Den Abschluss bildete eine spannende Führung auf dem Baumwipfelpfad im Neckertal, bei der wir die Natur aus einer ganz neuen Perspektive erleben durften.



Für die kommenden Jahre wünschen wir uns, dass der Verein weiterhin von Engagement, Gemeinschaft und Freude am Sport getragen wird. Das Co-Präsidium arbeitet aktiv an weiteren nachhaltigen Nachfolgelösungen für den Vorstand und freut sich auf viele weitere gemeinsame Erlebnisse.

Zum Abschluss möchten ich allen Mitgliedern, Spender:innen, Gönner:innen und Freund:innen des BSC Luzerns unseren herzlichsten Dank aussprechen. Für das Jahr 2026 wünschen ich beste Gesundheit, viele schöne Momente und weiterhin viel Freude an sportlichen Aktivitäten und an der Gemeinschaft.

Mit sportlichen Grüßen

Moreno Graziotti
Präsident BSC Luzern



JAHRESBERICHT SPORTCHEFIN

„Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“

Ist ein deutsches Sprichwort, das bedeutet, dass man ein gewisses Risiko eingehen muss, um Erfolg zu haben oder etwas zu erreichen.



Regelmässige Bewegung dient der Vorbeugung und Bekämpfung vieler Erkrankungen.

Schwimmen oder Yoga. Während den Sommerferien spielen wir Minigolf.

Das wird ermöglicht durch kompetente und gute Leiter/innen, Assistent/innen und Helfer/innen.

Ein herzliches Dankeschön an euch alle!

Sport wirkt sich auch positiv auf das Gemüt und den gesamten menschlichen Körper aus. Sport ist wichtig für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel.

Martina Zihlmann-Hepp
Technische Leitern

Durch Bewegung stärken wir die Knochen und Muskulatur. Fleissig wurde Neues ausprobiert, bewährtes beibehalten.

Gemeinsame Aktivitäten ist ein wichtiger Bestandteil der Pflege der Kameradschaft. Sie fördert das gegenseitige Verständnis und der soziale Austausch.

Einige neue Mitglieder sind im letzten Jahr zum BSC-Luzern gestossen. Jedes Mitglied bereichert unseren Verein.

Beim BSC-Luzern besteht die Möglichkeit, Sport zu treiben sei es beim Turnen, Karate,





JAHRESBERICHT KINDERSCHWIMMEN



Gemeinsam im Wasser – Rückblick auf das Vereinsjahr im Kinderschwimmen.

Das vergangene Jahr im Kinderschwimmen des Behindertensportclubs Luzern war von einigen Veränderungen geprägt. Sowohl bei den teilnehmenden Kindern als auch im Leiterteam gab es Zu- und Abgänge.

Wir durften mehrere neue Kinder im Training willkommen heissen. Sie bereicherten die Gruppe mit viel Freude, Neugier und Motivation. Gleichzeitig haben auch einige Kinder den Verein verlassen. Diese Veränderungen gehören zum Vereinsalltag und bringen immer wieder neue Impulse in die Gruppe.

Auch im Leiterteam kam es zu Wechseln. Zwei Leiterinnen haben ihre Tätigkeit beendet. Sie haben das Kinderschwimmen entscheidend mitgeprägt und vielen Kindern wertvolle Erfahrungen im Wasser ermöglicht. Ich danke ihnen herzlich für ihren wertvollen Einsatz und ihr grosses Engagement.

Erfreulicherweise konnten wir auch neue Leiterinnen im Team begrüßen. Sie brachten frischen Wind mit und zeigten von Anfang an grossen Einsatz, viel Herzblut und Begeisterung für ihre Aufgabe. Ihr Engagement trug wesentlich dazu bei, dass die Trainings weiterhin abwechslungsreich, sicher und kindgerecht gestaltet werden konnten.

Trotz der vielen Veränderungen blicken wir auf ein gelungenes Jahr zurück. Der Zusammenhalt im Team, die Freude der Kinder am Schwimmen und die Unterstützung aller Beteiligten machen das Kinderschwimmen des Behindertensportclubs Luzern zu einem wertvollen Angebot.



Ein herzliches Dankeschön an alle Leiterinnen und Helferinnen, sowie an die Eltern für ihr Vertrauen und ihre Unterstützung.

*Franzi Döhler
Kursleitung Kinderschwimmen*

JAHRESRÜCKBLICK KARATE



In diesem Jahr gab es bei allen gute Fortschritte. Jeder hat sich an seinen eigenen Möglichkeiten orientiert und nach seinen Fähigkeiten gearbeitet. Das Ziel bleibt klar: langsam besser werden, ohne sich zu überfordern.

Durch regelmäßige Übungen konnte man sowohl kleine als auch grössere Fortschritte sehen. Der Lernprozess war insgesamt erfolgreich und langanhaltend. Alle haben sich viel Mühe gegeben und hatten Spass beim Training.

Besonders auffällig war die Motivation von allen. Alle haben sich stark engagiert, aktiv mitgemacht und sich gegenseitig unterstützt.

空手道

Obwohl die Teilnehmenden unterschiedliche Ausgangsbedingungen hatten, blieb der Fokus immer auf einer stetigen Verbesserung. Das hat eine positive Stimmung im Team erzeugt. Mit Humor wurden auch Schwierigkeiten gemeistert. Diese Mischung aus Einsatz und Spass hat das Gemeinschaftsgefühl gestärkt und für eine gute Weiterentwicklung gesorgt.

Marina & Candi



JAHRESRÜCKBLICK YOGA INTEGRATIV

Oder ein anderer passender Name für die regelmässig stattfindende Yogagruppe wäre auch „Yoga integriert“.

Wir treffen uns jeden Donnerstag, ausser in den Schulferien, um 19.00 Uhr im Probelokal der St. Michaelkirche, Rodteggstrasse, Luzern.

Das gesamte letzte Jahr war unsere Gruppe konstant von den Teilnehmern her. Und wie der Name schon sagt, es ist eine gemischte Gruppe für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Mittlerweile finden die Kontakte untereinander sehr schön gemischt statt, was mich freut. Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, aber trotzdem gibt es Berührungsängste. Vielleicht von beiden Seiten. Doch dies ist nicht das Thema.

Vielmehr möchte ich mich bedanken bei meinen Teilnehmer/innen, die so regelmässig jede Woche zum Training kommen und beim BSC Luzern, der diese Gruppe möglich macht. Wir trainieren Yogapositionen, genannt Asanas. Z.B. den Hund oder den Baum, das sind bekannte Übungen. Manchmal erfinden wir auch neue Positionen. So hat Mario eine Übung „Tarzan“ genannt. Er meinte, eine „Jane“ haben wir auch in der Gruppe, so passt es dann perfekt.

Wer wissen möchte wer dies sein könnte, muss einmal vorbeikommen und selbst mitmachen. Das wird hier nicht verraten. Neben den Übungen zum Training der Kraft, Beweglichkeit oder Gleichgewicht üben wir auch uns zu entspannen und zu konzentrieren oder still zu sein. Ausserdem



geben wir acht auf unsere Atmung. So ist das Yoga ein Training für den ganzen Menschen, also ganzheitlich.

Bei allem gebe ich als Leiterin verschiedene Möglichkeiten an und zeige Alternativen. So können alle alles mitmachen und kein Teilnehmer wird über- oder unterfordert. Wir benutzen viele Hilfsmittel wie den Stuhl, Blöcke, Kissen oder die Wand. Leistung steht nicht im Vordergrund sondern Spass, Miteinandersein und etwas Gutes für sich tun.

Zum Schluss kann ich nur noch sagen: Ich freue mich auf die Yogastunden im neuen Jahr 2026. Es gibt noch ein bis zwei freie Plätze. Zum Schnuppern einfach bei mir melden. Es würde mich freuen, wenn du Interesse hast.

Nicole van Gansewinkel
nicolevg@gmx.de

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE 2026

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 – 19.15 Uhr (Turnen) 19.15 – 19.45 Uhr (Unihockey)	Dula Turnhalle, Luzern Für Jugendliche & Erwachsene
Hatha Yoga	
Donnerstag, 18.30 – 19.45 Uhr	Kath. Kirche St. Michael, Rodteggstrasse Luzern Für Jugendliche & Erwachsene
Minigolf	
Mittwoch, ab 18.30 Uhr ab 08.07.2026	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 Selbstständigkeit im Alltag. Das Kursangebot findet während den Schulferien nicht statt.

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

ANLÄSSE 2026

Was, wann?	Wo?
Mitgliederversammlung	
18. März 2026, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes Luzern
Grillabend	
01. Juli 2026, 18.30 Uhr	ACHTUNG NEUER ORT! Katholische Landeskirche des Kantons Luzern Abendweg 1 6000 Luzern Anmeldetalon mit Busverbindungen und Parkplatzmöglichkeit wird an der GV aufgelegt. Anmeldung an: myriam.de.varenne@sunrise.ch oder WhatsApp: 076 387 36 68
1. Minigolfabend	
08. Juli 2026, 18.30 Uhr	Breitfeld, Rotkreuz (Anlage ist rollstuhlgängig)
Ausflug	
19. September 2026	<i>Separate Einladung folg</i>
Weihnachtsfeier	
02. Dezember 2026, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes, Luzern
Mitgliederversammlung	
17. März 2027, 18.30 Uhr	Pfarrei St. Johannes, Luzern

JUBILARE 2026



Wir gratulieren
Sabine Ittig
Amalia Imhof
Roman Pauger



Wir gratulieren
Katrin Steiner
Peter Buchmann

JAHRESBERICHT TURNEN

Wer sich nicht bewegt, wird unbeweglich. Das bedeutet, dass mangelnde körperliche und geistige Bewegung zu Stillstand, Abbau und Verfall führt.

Auch der Spielabend vor den Ferien bereitet allen viel Spass.

Regina Zihlmann-Rist

Jeden Mittwochabend versuchten wir uns zu bewegen. Es wurde geturnt, gespielt, gelacht und geschwitzt.

Wir starteten mit Einlaufen, Schnappball oder einem kleinen Spiel, Gymnastik ohne Handgerät oder mit dem Ball, dem Seil, dem Reifen oder Uebungen zu zweit. Ein spezielles Augenmerk legten wir auf die Uebungen fürs Gleichgewicht und die Beweglichkeit.

Nachher standen ein Stationentraining, ein Konditionstraining, Dauerlauf oder Geräteturnen auf dem Programm.

Das regelmässige wöchentliche Unihockeyspiel macht Freude und ist allgemein sehr beliebt.



Herzlich danken möchte ich:

- Martina für ihren Einsatz als Leiterin
- Paul für die tolle Unterstützung
- Allen fleissigen Turner/innen für ihr Engagement und ihren Einsatz

JAHRESBERICHT MINIGOLF

Wieder ist ein Minigolf-Sommer vorbei. Leider musste wegen Regen 1 x abgesagt werden. Am 30. Juli konnten wir die letzten 2 Löcher noch knapp zu Ende spielen und dann mussten wir wegen starkem Regen fluchtartig ins Trockene.

Diesmal waren 11 Teilnehmende am Spielen also im Schnitt 7. Philipp war als einziger an allen 5 Spielabenden dabei – Gratulation!

Neu kamen Patrick, Sabine und Oliver dazu.

Melk meinte dann zweimal spitzbübisch: „Ich ha gwunne“ und er ist sogar Gesamtsieger geworden. Auch dir herzliche Gratulation!

Nach dem Minigolf spielen haben wir uns jeweils im Beizli verpflegt. Neben vielen anderen feinen Sachen sind Flammchuechä und Chässchnittä unsere Spitzenreiter. Wir danken Evi und Roger für die gute Bewirtung.

Paul Meier

MINIGOLF-CLUB MEISTERSCHAFT SOMMER 2025

Name	9.7.	23.7.	30.7.	6.8.	13.8.	Anzahl	Total	Durchschnitt	Rang
Leisibach Melchior		45	55	56	48	4	204	51.00	1
Zihlmann Regina	52	46			56	3	154	51.33	2
Zihlmann Martina	53					1	53	53.00	3
Meier Paul	48		57	55	53	4	213	53.25	4
Perriraz Patrick	62	69	51			3	182	60.67	5
Frey Philipp	54	61	64	61	72	5	312	62.40	6
Brun Florian		62	64	63	62	4	251	62.75	7
Ittig Sabine		62		70		2	132	66.00	8
Hauser Stefan	65		66	69	68	4	268	67.00	9
Kuhn Oliver		69		73		2	142	71.00	10
Hohl Brigitte	65			76	76	3	217	72.33	11

MINIGOLF SOMMER 2026

Während den Sommerferien wird am Mittwochabend Minigolf gespielt.

Alle sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Start in die neue Saison ist am **8. Juli 2026 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 2026/2027 STADT LUZERN

SCHULJAHR 2026	VON	BIS
Fasnachtsferien	07. Februar 2026	22. Februar 2026
Osterferien	03. April 2026	19. April 2026
Sommerferien	04. Juli 2026	16. August 2026
SCHULJAHR 2026/27	VON	BIS
Herbstferien	26. September 2026	11. Oktober 2026
Weihnachtsferien	19. Dezember 2026	03. Januar 2027
Fasnachtsferien	30. Januar 2027	14. Februar 2027
Osterferien	26. März 2027	11. April 2027
Sommerferien	03. Juli 2027	15. August 2027

SPONSOREN & GÖNNER

Unser Verein wurde 2025 unterstützt von:
(es werden alle Beiträge > CHF 100.-- aufgeführt)



Stiftung Herbert und Helene von Moos-Neumann
Herbert Estermann
▪ Katholische Kirche Ballwil, Inwil und Eschenbach

Herzlichen Dank 

UNSER SPORTCLUB IST MITGLIED VON

PluSport Behindertensport Schweiz



Sportkommission der Stadt Luzern



IG Sport Luzern



HERBSTAUSFLUG 2025

Was haben wir gelernt? «Man muss das Eisen schmieden, solange es warm ist!» (denn „heiss“ ist zu heiss)

Diesmal zog es uns in die östliche Region der Schweiz. Wir durften einen ereignisreichen Tag im Toggenburger Land erleben, wo wir viel Entschleunigung und Gastfreundschaft erfahren haben.

Nach einer weiteren, sehr entspannten Busfahrt mit Dieter von Luzern aus durch die atemberaubende Toggenburger Landschaft, empfing uns eine geballte Ladung

menu im Gasthaus Ochsen in Schwellbrunn. Ein Familienbetrieb mit Metzgerei im selben Haus.

Und als wir gesättigt in den Bus steigen wollten, wurden wir ungeplant überrascht. Wir konnten live dabei sein, und dem Alpabzug der Ziegen und Kühen zuschauen. Den Älplern war der Schnaps des Gasthauses sicher.



Ein weiteres Highlight war dann der Baumwipfelpfad mit Führung – das hat dann auch denen gefallen, die sehr viel Respekt davor hatten. Es hat sich für alle gelohnt, zumal uns auch noch die Sonne entgegen lachte. Interessant waren nicht nur die Tier- und Pflanzengeschichten, sondern

Tradition, Handwerk und Geschichte im Schmiede- und Werkzeugmuseum in Bazenhaid. Wir durften der Schmiedin beim Erstellen eines Hufeisens über die Schuttern schauen und haben in schauspielerischer Manier alles über die traditionelle, Schmiede und dessen Handwerkskunst erfahren.

Ausserordentlich lecker war das Mittags-

auch die Entstehung des Pfades und die nachhaltige Bauweise.

Schon gespannt, was uns dieses Jahr erwartet, hoffen wir, dass wir alle das Glück der Hufeisen mitnehmen konnten.

Grüessli & liebi Umarmig
Nicole ;o)

IMPRESSIONEN HERBSTAUSFLUG





MITGLIEDER DES VORSTANDES

PRÄSIDENT

Moreno Graziotti

Telefon 079 601 76 65

m.graziotti@bluewin.ch

PRÄSIDENTIN

Franziska Döhler

doehler.franziska@gmail.com

SPORTCHEFIN/ TECHNISCHE LEITERIN

Martina Zihlmann

martina.zi@hotmail.com

KASSIERIN/ ADRESSVERWALTUNG

ab 18.03.26

Jeannine Zürcher

jea.zuercher@bluewin.ch

AKTUARIN

Myriam de Varenne

Telefon 076 387 36 68

myriam.de.varenne@sunrise.ch

BEISITZERIN

*vakant, bist du interessiert,
melde dich gerne*

MITGLIED WERDEN BEIM 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 vorbeischaun?

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. *Die 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
CH08 0900 0000 6001 1814 7



Herzlichen Dank und wir freuen uns auf Sie.



...BIS BALD & BLEIBT GESUND!



Behindertensportclub Luzern