

# EIN GROSSES DANKESCHÖN

Die Durchführung der Sport- und Kreativwoche  
wird ermöglicht durch die Liberale Stiftung Kriens.



**Liberale** Stiftung  
Soziale Unterstützung in Kriens

**12. April - 16. April 2021**

---

# **Sport- und Kreativ- Woche**

---

**Kriens**

## 01 ACHTUNG, WIR MACHEN RADIO!

Du gestaltest deine eigene Radiosendung und machst dabei alles selbst. Du lernst aufnehmen, recherchieren, interviewen, moderieren und schneiden. Du berichtest zusammen mit der Gruppe über die Themen, die dich interessieren. Ihr entscheidet was läuft: eure Meinung, eure Musik und eure Fragen. Zum Schluss nehmt ihr eure Radiosendung auf und könnt sie anschliessend auf unserer Webseite anhören.

Montag bis Donnerstag | 4. bis 8. Klasse | Radioschule klipp+klang | [www.klippklang.ch](http://www.klippklang.ch)

## 03 BOULDERN

Klettern auf Absprunghöhe (3 bis 4 Meter) über Fallschutzmatten. Den Kindern wird auf spielerische Art und Weise viel Wissen über das Bouldern vermittelt und natürlich dürfen sie dieses Wissen auch gleich in die Praxis umsetzen. So spielen Koordination, Gleichgewicht, Mut und Freude ebenso eine Rolle wie der Kontakt mit anderen Kindern. Die körperliche Voraussetzung zum Bouldern sollte gegeben sein und Du solltest keine Höhenangst haben.

Montag bis Freitag | 3. bis 9. Klasse | City Boulder | [www.cityboulder.ch](http://www.cityboulder.ch)

## 06 GLASKUNSTWERKE

Wir gestalten zusammen aus Glassteinen, Glasspaghettis, Glasnuggets und Glaspulver neue farbenfrohe Kreationen wie z.B. eine kleine Platte, einen Schlüsselanhänger, ein Spiel oder die heissgeliebten Glückssteine. Du suchst dir die Farben selber aus, schneidest, knipsest, schleifst und schaust, wie dein Kunstwerk im Ofen gebrannt wird. Du wirst staunen!

Mo, Mi, Fr oder Di, Do | 2. bis 9. Klasse | Jolanda Mäser | [www.anjo-glasstube.ch](http://www.anjo-glasstube.ch)

## 08 JUDO UND JU-JITSU

In diesem Kurs lernst du die ersten Techniken und Grundlagen der japanischen Kampfkünste Judo und Ju-Jitsu. Du lernst deinen Körper ganz neu zu beherrschen. Judo und Ju-Jitsu vereint Beweglichkeit, Koordination, Kondition und Kraft um damit die Verteidigungstechniken zu erlernen. Dies ist ein Einführungskurs vom shindokan Luzern mit Dojo in Kriens.

Montag bis Donnerstag | 1. bis 6. Klasse | shin do kan Luzern

## 09 KARATE

Dieser Kurs der Karateschule Kriens lehrt Selbstvertrauen und Sicherheit, dient somit als Gewaltprävention und trainiert den Körper als Ganzes. Es werden Grundtechniken des Kyokushin Karate trainiert und wir lernen japanisch auf Zehn zu zählen.

Montag bis Donnerstag | 1. bis 9. Klasse | [www.karateschule-kriens.ch](http://www.karateschule-kriens.ch)

## 02 BOGENSCHIESSEN OUTDOOR

Lerne die grundlegende Technik des Bogensports kennen und lass dich von dieser Sportart faszinieren.

Montag bis Freitag | 4. bis 9. Klasse | Strel Bogensport AG | [www.strel-bogensport.ch](http://www.strel-bogensport.ch)

## 04 CUPCAKES DEKORIEREN

Unter Anleitung dekorieren wir zusammen 5 vorgebackene Cupcakes mit Fondant und Buttercreme. Diese darfst Du dann mit nach Hause nehmen.

Montag | 1. bis 9. Klasse | Daniela Blättler | [www.minlieblingsplatz.ch](http://www.minlieblingsplatz.ch)

## 05 FOTOGRAFIEREN

Die eigene Digitalkamera besser kennen lernen, coole Fotografien machen, mit Licht malen und am Schluss ein Foto-büchli oder ein Türposter mit den "Best of" Bildern nach Hause nehmen!

Dienstag bis Freitag | 1. bis 6. Klasse | C. Häusermann | [www.mfotofactory.ch](http://www.mfotofactory.ch)

## 07 IKEBANA

Im Ikebana (japanische Blumenkunst) erfahren wir, dass Schönheit und Vergänglichkeit zusammen gehören. Im westlichen Blumenstraus geht die einzelne Pflanze unter in dem Überfluss an Blumen. Im Ikebana wird sie in ihrer schönen Einzigartigkeit zur Geltung gebracht. Ikebana bedeutet: In ihrem 2. Dasein zu neuem Leben erweckte Blume.

Montag bis Donnerstag | 1. bis 9. Klasse | Budoschule Luzern | [www.senbukan.ch](http://www.senbukan.ch)

## 10 KENDO

Kendo bedeutet "Schwert-Weg" und ist die überlieferte Schwertkampfkunst der alten Samurai. Einerseits sehr wild, andererseits ruhig und diszipliniert, tief verwurzelt in der japanischen Kultur, praktiziert mit Rüstung und Bambusschwert.

Montag bis Freitag | 1. bis 9. Klasse | Budoschule Luzern | [www.senbukan.ch](http://www.senbukan.ch)

## 11 KOORDINATIONS-SCHULE

Spielst Du gerne mit einem Schläger und Ball? Wir helfen Dir deine Fähigkeiten für Racketsportarten auf spielerische Art und Weise zu verbessern. Dabei liegt der Fokus auf der Verbesserung der koordinativen und grobmotorischen Fähigkeiten sowie der Balance und Reaktionsfähigkeit.

Montag bis Freitag | 1. bis 3. Klasse | Cédric Kuchen

## 12 LANDHOCKEY FÜR MÄDCHEN

Das Jahr 2021 ist bei Swiss Hockey das Jahr des Mädchen-Hockeys. Du wirst viele Spielmöglichkeiten haben. Teamplay, Fairness und Geschicklichkeit sind gefragt. Mitmachen lohnt sich!

Montag bis Freitag | 1. bis 6. Klasse | Kristof Klein | [www.luzerner-sc.ch](http://www.luzerner-sc.ch)

## 13 LICHTBILDER

Faszinierende Lichtbilder selber machen. Welche Bedeutung hat das Licht fürs Fotografieren? In diesem Kurs gehen wir dieser Frage auf die Spur und kreieren mit viel Fantasie und ohne Fotokamera unsere eigenen Bilder, die wir anschliessend an der Sonne belichten. So werden sie wie durch Zauberhand zum Leben erweckt. (Der Workshop findet grösstenteils draussen statt und ist nur bei trockenem Wetter möglich, ansonsten erwartet dich ein Alternativprogramm im Museum).

Donnerstag | 2. bis 6. Klasse | Anina Gruhn | [www.bellpark.ch](http://www.bellpark.ch)

## 16 RUDERN

Hast Du Lust dich an der frischen Luft auf dem Wasser zu bewegen? Du lernst das Rudern in unterschiedlichen Bootsklassen kennen. Besonders sportlich musst Du dafür nicht sein, Du musst lediglich Spass haben Dich in einem Team zu bewegen und neue Sachen ausprobieren zu wollen. Gute Schwimmfähigkeiten sind unerlässlich (300m müssen in einem offenen Gewässer bewältigt werden können).

Dienstag bis Freitag | 4. bis 9. Klasse | Seclub Luzern

## 17 SCHWIMMKURS

Bist du eine Wasserratte und möchtest deine Ferien im Hallenbad verbringen? Dann bist du genau richtig bei uns! Du kannst dich eine Länge ohne Halt über Wasser halten, aber an deinem Schwimmstil kann noch gearbeitet werden – unser Leiter macht aus dir einen schnellen Fisch. Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich für diesen Kurs an!

Montag bis Freitag | 1. bis 9. Klasse | Schwimmschule Kriens | [www.swimteam-lucerne.ch](http://www.swimteam-lucerne.ch)

## 18 SQUASH

Wir bieten dir einen Einblick in den Sport Squash. Du lernst bei uns die Regeln, etwas über die Technik und kommst vor allem sehr viel zum Spielen. Wir würden uns freuen Dich bei uns in der Sportwoche begrüßen zu können. Warst du bereits mit der Schule im Try Squash? Hier erhältst du die Gelegenheit einen tieferen Einblick ins Squash zu erlangen.

Montag bis Freitag | 1. bis 6. Klasse | Cédric Kuchen

## 14 MALEN IM KERAMIK-STUDIO

Wer hat Lust seinen eigenen Kakaobecher oder eine Müeslischale zu bemalen? Gestalte ein einzigartiges Kunststück mit bunten Keramikfarben und verschiedenen Techniken.

Mittwoch oder Freitag | 1. bis 9. Klasse | Jasmin Agner | [www.keramikmalerei.ch](http://www.keramikmalerei.ch)

## 15 MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIK

Hier kannst Du mit gleichgesinnten das Mountainbikefahren erleben. Du lernst, die richtige Technik anzuwenden um Spass beim Biken zu haben.

Donnerstag und Freitag | 5. bis 9. Klasse | Christian Portmann & Peter Christen

## 19 TAEKWONDO

Lerne die traditionelle koreanische Kampfkunst Taekwondo kennen. Technik, Koordination, Kraft, Flexibilität, Selbstverteidigung und Kondition treffen hier zusammen. Was steckt in dir, wie kannst du dich verteidigen? Und ganz wichtig: Habe Spass!

Montag bis Donnerstag | 1. bis 9. Klasse | Taekwondoschule Dojo | [www.twinteakwondo.de/luzern](http://www.twinteakwondo.de/luzern)

## 20 THAI-KICKBOXEN

Thaikickboxen ist ein Kampfsport der Superlative! Lerne einen der effizientesten Kampfstile der Welt kennen, den man genauso gut zur Selbstverteidigung als auch als Fitness-training ausüben kann.

Dienstag bis Freitag | 1. bis 9. Klasse | Thomas Hladky | [www.tkbc.ch](http://www.tkbc.ch)

## 21 WELT DER FARBEN

Gestalte dein Kunstwerk! Experimentiere und gestalte mit Farben. Lerne interessante Maltechniken und verschiedene Materialien kennen.

Montag bis Freitag | 3. bis 9. Klasse | Daniel Häller

## 22 ZEICHNUNG ANIMIEREN

Im Kurs zeichnest du eine Figur auf Papier. Diese kannst du am Computer selber bewegen und ihr eine Stimme geben. Deine animierte Zeichnung erhältst du auf deiner selbst gestalteten Videokarte. Beispiele unter [www.lili.ch](http://www.lili.ch).

Donnerstag | 1. bis 9. Klasse | Antonia Abegg | [www.lili.ch](http://www.lili.ch)