

study
meet
move
hscl.ch





TL-TREFF

09.09.2024



Agenda

1. Welcome
2. Gastreferat
3. TL-News
4. Abschluss
5. Apéro Riche





Das Team vom Hochschulsport



Die Hochschulsportlehrer*innen

Patrick Udvardi, Jürg Klingefuss, Katja Moser, Michael Häfliger, Karin Udvardi-Zweifel (v.l.n.r.)



Das Admin Team

Jana Swienty, Bettina Ganassi, André Missner, Corsin Stutz (v.l.n.r.)



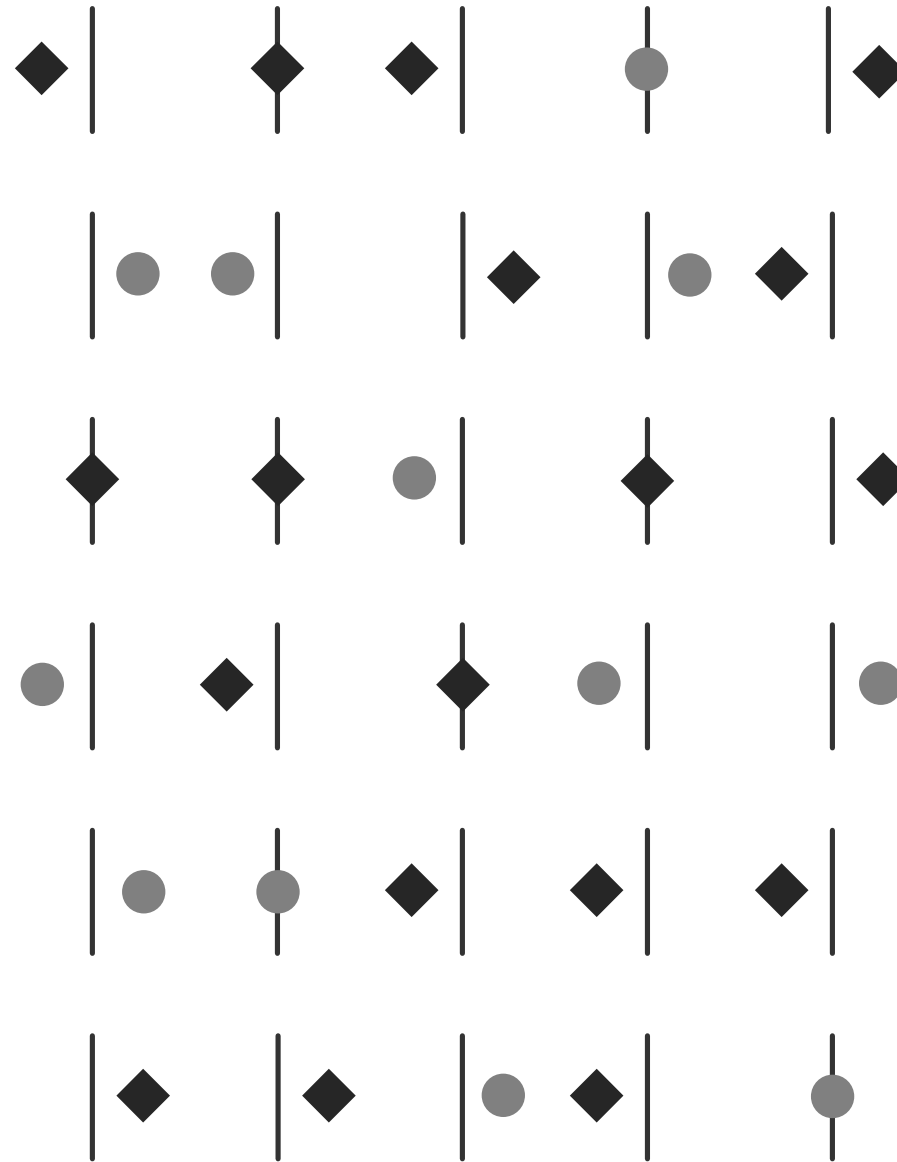


2. Gastreferat: Warum haben die einen den Dreh raus und die anderen nicht?



**IDEALE VORAUSSTZUNGEN SCHAFFEN
MITHILFE EINER NEUROZENTRIERTEN DENKWEISE**

L u z e r n | 9 . S e p t e m b e r 2 0 2 4



IN EINER PERFEKTEN WELT

—

Sind die Teilnehmenden:

- Motiviert & fokussiert
- Voller Energie und ausgeschlafen
- Beweglich, kräftig und gut koordiniert



AB UND ZU / MANCHMAL / OFT

-

Sind die Teilnehmenden:

- Mit den Gedanken irgendwo
- Müde und ohne Energie
- Unbeweglich, leichte Schmerzen, enttäuscht weil es nicht klappt



MÖGLICHE FOLGEN

–

- Der Spass an der Sache geht verloren
- Stress für Leiter:in und Teilnehmende
- Wieso bin ich eigentlich hier?

The background of the entire image is an aerial photograph of a winding asphalt road that snakes through rolling green hills. The scene is captured during sunset, with the sun low on the horizon, casting a warm, golden glow over the landscape. The hills are covered in lush green grass, and the road's path creates a series of elegant curves across the terrain.

AUF UND AB – DAS IST DAS LEBEN.

ABER DU HAST ES IN DER HAND!

Wir wollen dir heute einen Ansatz zeigen, wie du jeden Tag zu deinem Tag machen kannst!

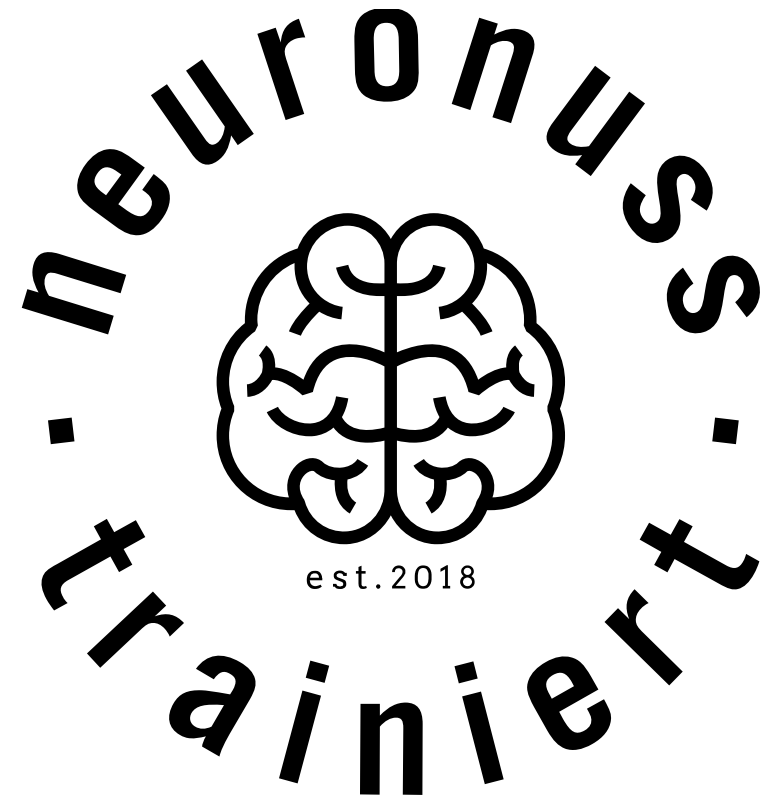


WER SIND WIR?

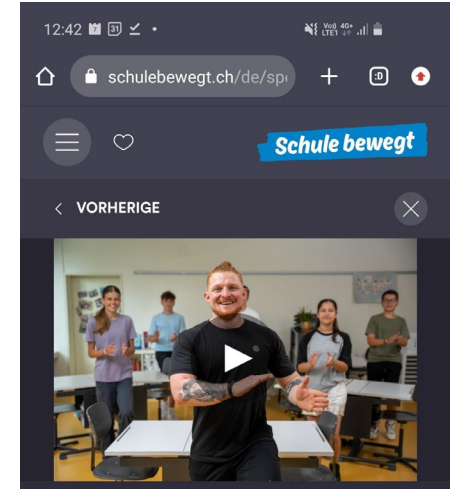
WER SIND WIR?

–

- Anwendung der **Neurologie** in Sport & Gesundheit seit 2018
- Betreuung & Coaching von **Athlet:innen** diverser Sportarten
- **Rehabilitation** bei chronischen Schmerzen, Fatigue sowie Gehirnerschütterungen
- Förderung der **Gesundheit** in Schulen und Firmen



WER SIND WIR?



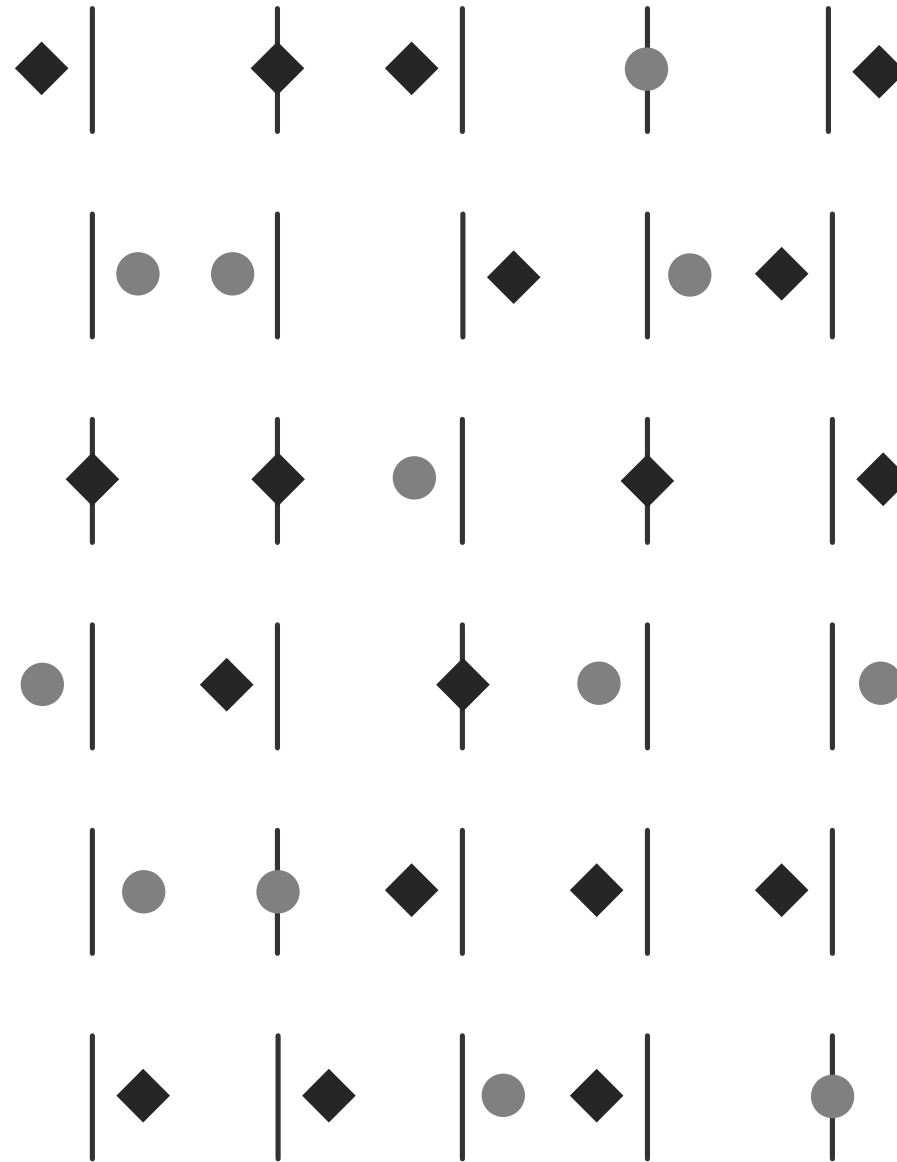


STOPP!



WIE FÜHLST DU DICH?

NICHT IDEALE BEDINGUNGEN VORAUSSETZEN..
SONDERN IDEALE BEDINGUNGEN SCHAFFEN



GRUNDVORAUSSSETZUNG FÜR VERÄNDERUNG

-



ENERGIE



ERHOLUNG



BEWEGUNG



**IDENTITÄT /
MINDSET**

**ABER, WAS WOLLEN WIR EIGENTLICH
VERÄNDERN?**

UNSER ZIEL IST ES, DEN **OUTPUT ZU VERÄNDERN
UND NICHT, IHN ZU AKZEPTIEREN!**

WAS IST ÜBERHAUPT EIN **OUTPUT**?

- Rennen, Werfen, Spielen (bewegen)
- Schreiben, lesen
- Konzentrieren, aufmerksam sein
- Verspannungen / Schmerzen!

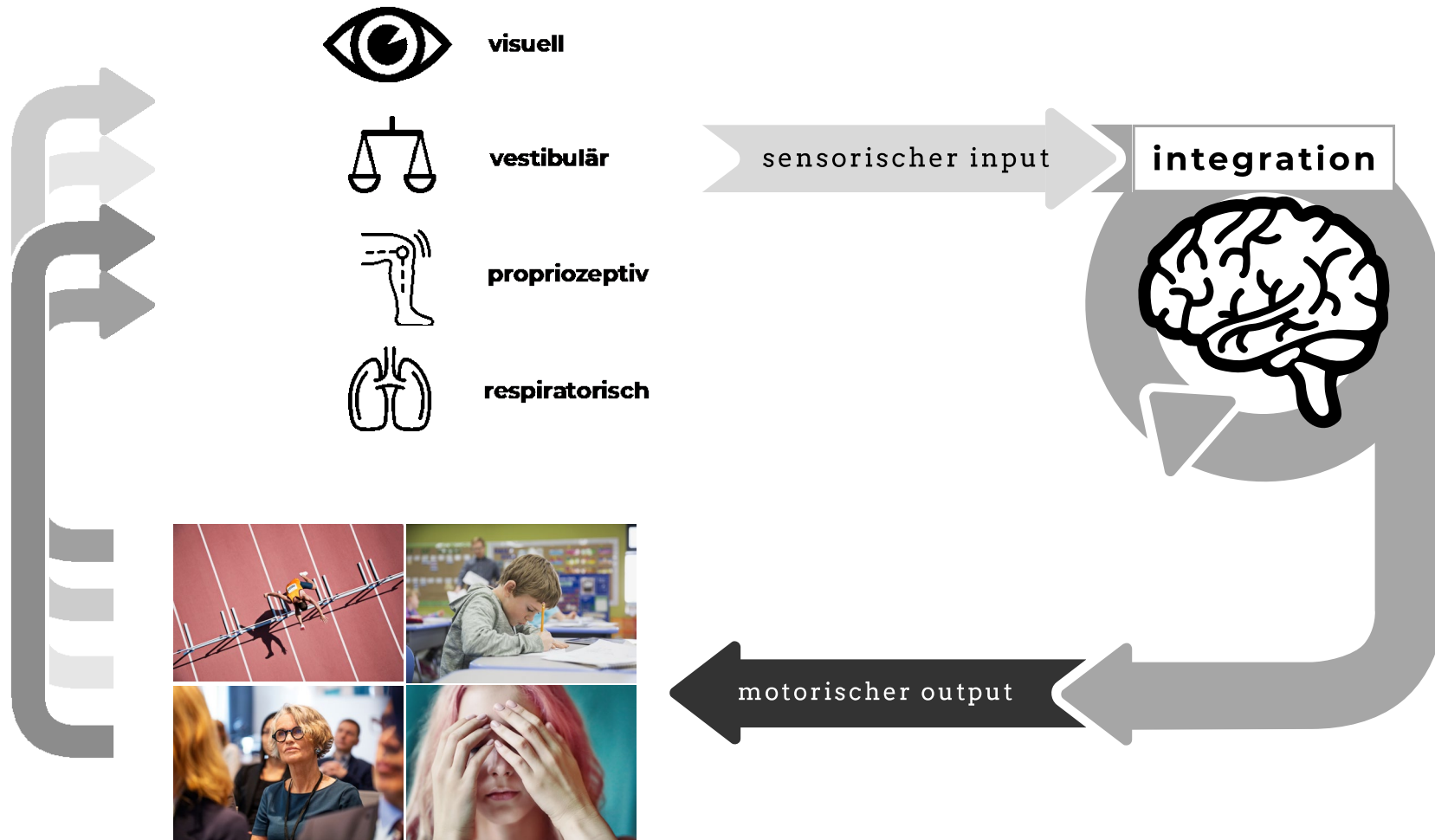




ZEICHNE & DENKE MIT

SO ENTSTEHT EIN OUTPUT

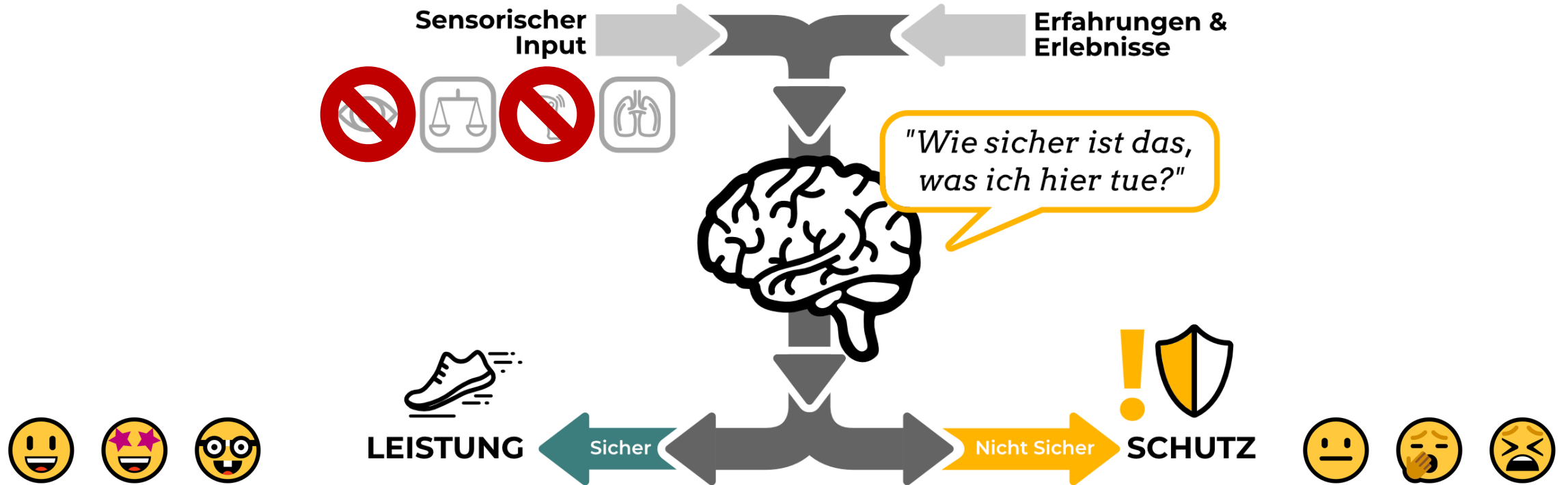
-



**DEINE LEISTUNG / GESUNDHEIT / KONZENTRATION
(OUTPUT) IST DAVON ABHÄNGIG, WIE VIELE UND WIE
GUTE INFORMATIONEN DEIN SYSTEM ERHÄLT UND WIE
DIESE INTEGRIERT WERDEN!**

SICHERHEIT VOR LEISTUNG

-





visuell



propriozeptiv



vestibulär



respiratorisch

NUTZT DU DEINE **INPUT-SYSTEME GENUG
VIELSEITIG UND OFT, DAMIT DEIN GEHIRN
GENUG **INFORMATIONEN FÜR LEISTUNG** HAT?!**

GEBRAUCH DER SYSTEME

-



visuell



vestibulär

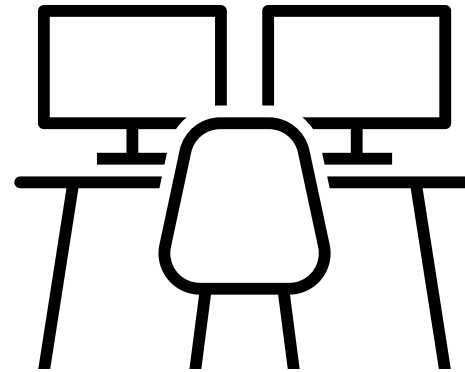


propriozeptiv

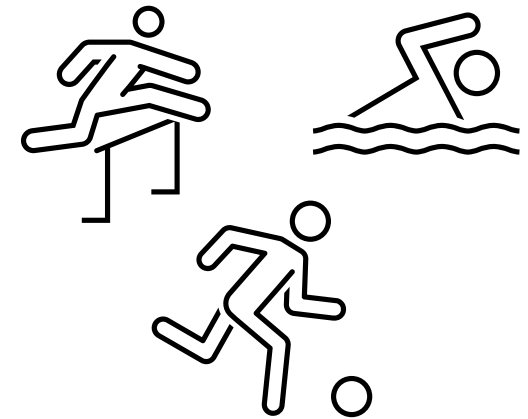


respiratorisch

Schule



Sportunterricht



**VERLETZUNGEN, EINSEITIGER GEBRAUCH ODER
NICHTGEBRAUCH KÖNNEN DIE
INFORMATIONSGUÄLITÄT BETRÄCHTLICH
EINSCHRÄNKEN!**

GEHEN WIR ES AKTIV AN!

GEBRAUCHE DEINE **INFORMATIONSGEBENDEN
SYSTEME VIELSEITIG FÜR MEHR LEISTUNG &
WOHLBEFINDEN!**

IDEALE VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN UM AUTOMATISMEN ZU VERÄNDERN

IDEALE VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN UM AUTOMATISMEN ZU VERÄNDERN

—

KONZENTRATION FÖRDERN

- Daumenspiel
- Hand Augen Koordination
- 1 2 3

IDEALE VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN UM AUTOMATISMEN ZU VERÄNDERN

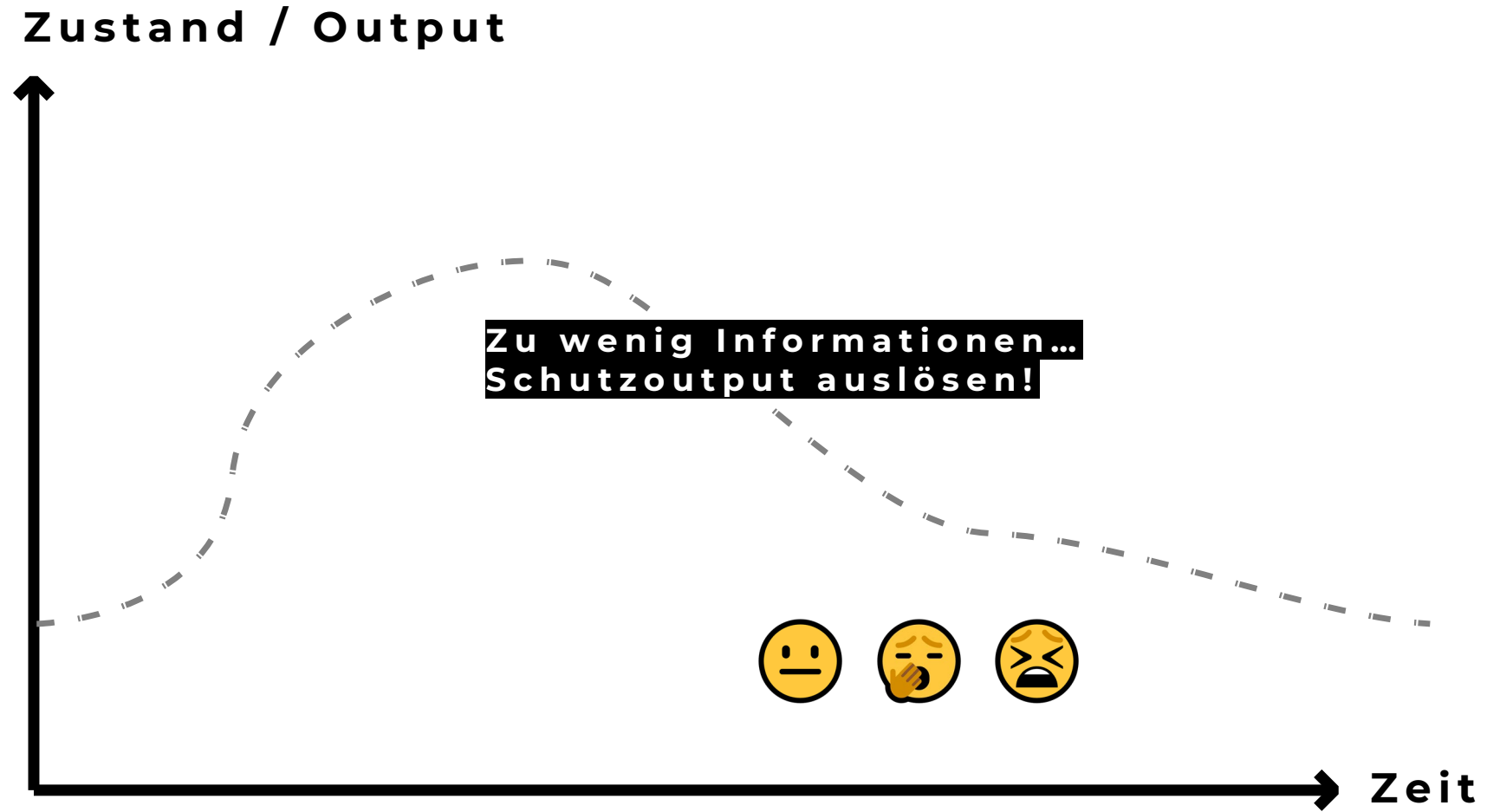
—

REFLEXIVE STABILITÄT BOOSTEN

- Seitlich schieben & bouncen
- CCR // Achtergang
- GGW Challenge

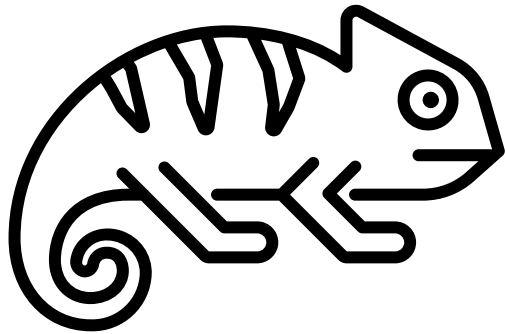
KENNST DU DAS?

-



ACHTUNG ANPASSUNG

-



SPECIFIC

ADAPTION

to

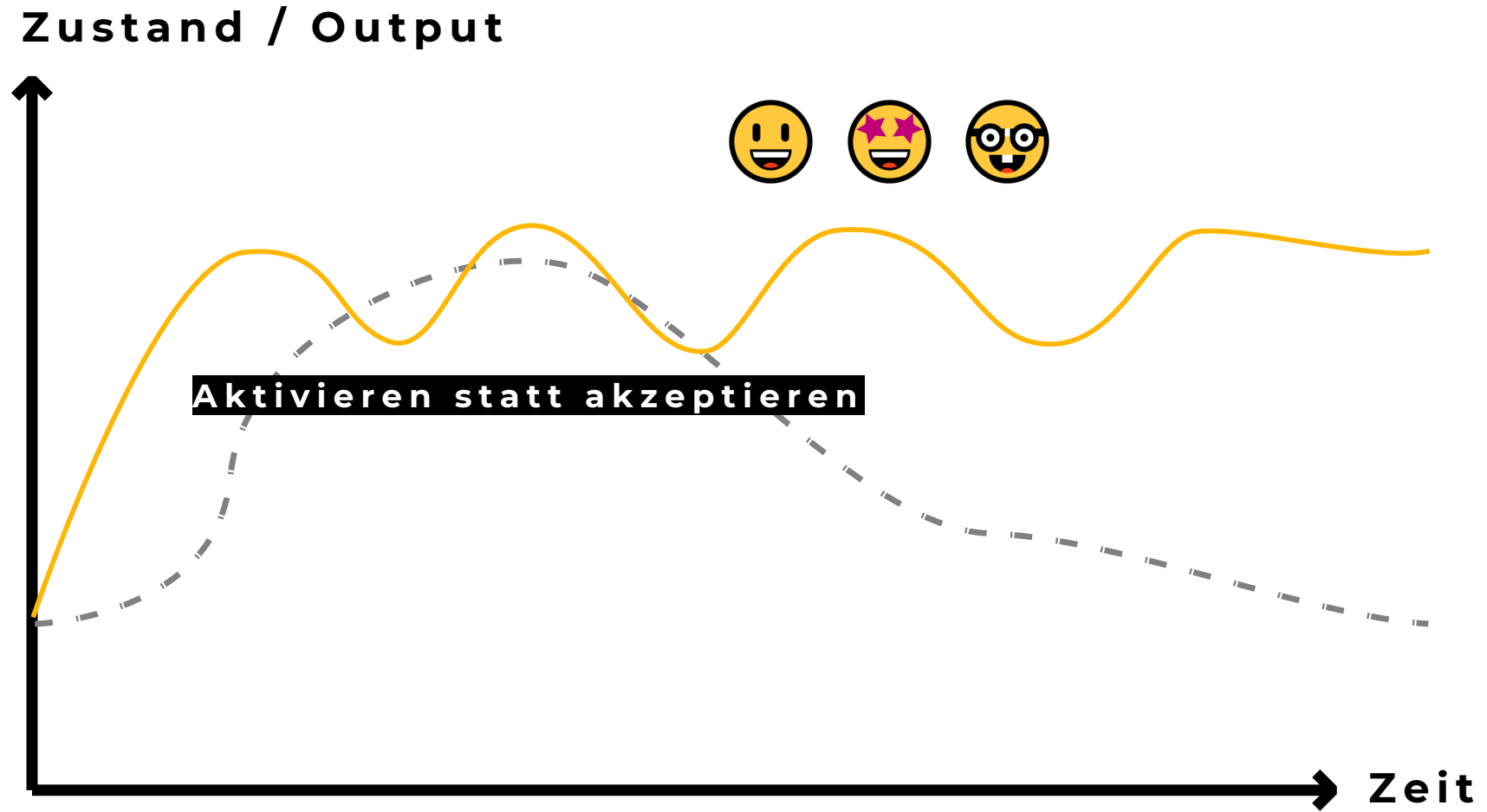
IMPOSED

DEMANDS



GAME CHANGER

-



**UNSER ZIEL IST ES, DEN OUTPUT ZU VERÄNDERN
UND NICHT, IHN ZU AKZEPTIEREN!**

**NUR SO KÖNNEN WIR BESTEHENDE
AUTOMATISIERTE MUSTER (OUTPUTS)
EFFIZIENT ÜBERSCHREIBEN.**

Q & A



**VIELEN DANK FÜR DEINE AKTIVE TEILNAHME
UND DEIN ENGAGEMENT**



3. TL-NEWS

Neue Mitarbeitende HSCl



Katja Moser

Hochschulsportlehrerin

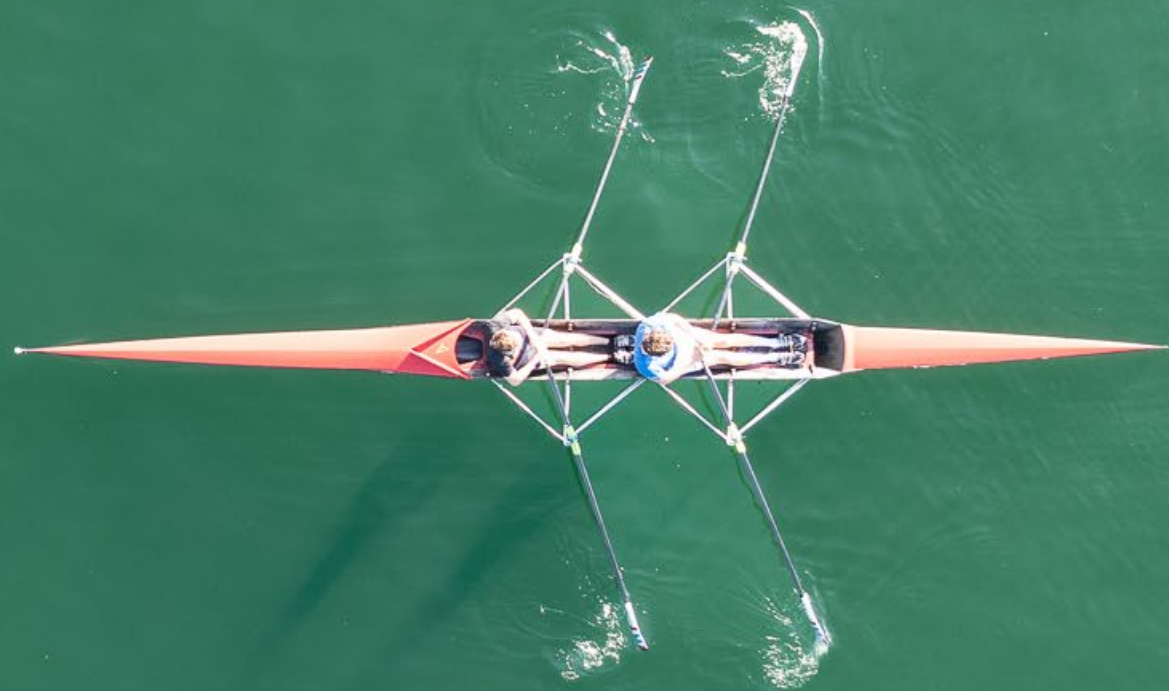


Corsin Stutz

Praktikant
Administration



Coachingziel 2024/25
In meinem Sportangebot ist
das Verhalten
untereinander sowie
gegenüber der Natur und
dem Material von Respekt
geprägt





Coachingziel

- Fairness, Umweltbewusstsein und Respekt bilden weltweit und natürlich im HSCL die Grundlage für sicheres, faires und gesundes Sporttreiben
- Die Ethik-Charta und das Ethik-Statut des Schweizer Sports bauen auf diesen Werten auf und sind obligatorische Bestandteile aller Mitgliedsorganisationen
- Der neue Ethik-Kompass sollte allen Mitgliedern bekannt gemacht werden

Neue TL-Shirts

- 2 Modelle zur Auswahl
- Abholung im HSCL-Büro ab 23.09.2024



Herren, Tanktop aus Funktionsmaterial, dunkelblau



Damen, Tanktop aus Funktionsmaterial, dunkelblau



Herren, T-Shirt aus Baumwolle, schwarz



Damen, T-Shirt aus Baumwolle, schwarz





Neue Trainingsleitende

- 24 neue TLs seit HS 2023
- Herzlich willkommen!

Diego Katja
Nadine Kathrine
Olivier Julian
Fatjona Nicole
Kathrin Jasmin
Aléna Lia
Gabriel Steve
Mohammadreza
Stefan

Katharina Gynthia
Sophia
Annik
Sneilina
Paolis
Erik
Jonas



Jubiläen – 5 Jahre

- Melanie Hug
- Rafael Nicola Wunderle
- Christian Büel
- Alexios Spyridon
Birboutsakis
- Joschua Rieble
- Flavia Tinner
- Yves Spühler
- Céline Lischer
- Marcandrea Hunkeler
- Christian Vögli
- Roman Müller
- Joel Bättig
- Susie Zai
- Melanie Bucher
- Silvio Niggli
- Ariane Udvardi
- Stefan Joller

Jubiläen – 10 Jahre

- Andreas Bucher
- Hilda Maria Erni
- Isabel Rösli-Furrer
- Sarah Schmid
- Marcel Zehnder
- Jürgen Hwang
- Sonja Jimerson
- Simon Streich





Jubiläen – 15 Jahre

- Samuel Koch
- Eveline Thaler
- Gabriela Steiner

Jubiläen – 20 Jahre

- Catherine Spinnler






TL-Shop

- Zu reduzierten Preisen Craft-Produkte beziehen
- Hoodie-Jacke und Sweatpants werden vom HSCl finanziell unterstützt

Herren Damen Kinder Schuhe

CRAFT

Recherche...



CORE SOUL FULL ZIP HOOD M

Artikel-Nr. 1910620-950000-9

99,90 CHF


• Auf Lager

Taille [Grössentabelle](#)


XS S M L XL

XXL **3XL** 4XL

Couleur



TL Produkte




CRAFT
1910626

CORE Soul Full Zip Hood W

Lässige Kapuzenjacke mit durchgehendem Reissverschluss aus einer weichen und bequemen Mischung aus Baumwolle und Polyester für alltägliche Aktivitäten. Kommt mit zwei Fronttaschen und Gummilogos.

- Bequeme Passform
- Zwei Taschen vorne
- Gummi Craft-Logo auf der Vorderseite

Mehr anzeigen ▾

CHF 30.00 

Grey Melange
(950000)

Menge wählen Grey Melange

-	XS	+	-	S	+	-	M	+	-	L	+	-	XL	+
-	2XL	+												

In den Warenkorb legen



Statistische Kennzahlen 2023

- Campusgrösse: 17'836 HSCL-Berechtigte
- Besuche im Kraftraum: 21'543
- Gesamtbesuche HSCL: 69'940
- Top 5 Sportarten
 - Yoga (593 Lektionen)
 - Pilates (414 Lektionen)
 - Spinning (233 Lektionen)
 - Pump (211 Lektionen)
 - Bodytoning (163 Lektionen)

Vorlesungsreihe im HS24

- Erholungsstrategien im Sport, Mo. 14.10.2024, 18:15 Uhr
- Megatrend Intervallfasten - gesunde Esspausen nach der inneren Uhr, Mo. 04.11.2023, 18.15 Uhr
- Personalisierte Ernährung, Chrononutrition und Gesundheitsprävention, Mo. 04.11.2024, 19:45
- Goodbye Schlafdauer, Do. 7.11.2024, 18.15 Uhr
- Die Behandlung der Knie- und Hüft-Arthrose, zurück zu Sport mit und ohne Prothese, Mo. 25.11.2024, 18:15 Uhr
- Go or no Go – Lawinentheorieabend für selbstständige Entscheidungen, Mo. 02.12.2024, 18:45

[Weitere Infos und Anmeldung](#)





TL Weiterbildungen:

BLS-AED-SRC-Kurse

- Komplettkurs, Mi, 23.10.2024, ab 18:00 Uhr
- Refresherkurs, Mi, 16.10.2024, ab 18:00 Uhr

Bewegte Osteopathie. Nacken und Schultern: Im Fokus der Vagusnerv

- Sa. 23.11.24, 12.00 Uhr

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Gesundheitswoche

«rundum gesund» 4.11.-8.11.2024

- Beratungen
Ernährung, Rücken, Ausdauer, Lungenfunktion
- Workshops
Atmung, Erholung mit Stadt-Naturbaden,
Stressbewältigung - Tools aus der Psychologie
- Referate
Ernährung, Schlaf

[Weitere Infos](#)



Neue Sportangebote beim HSCL



Acroyoga



Aerial Yoga



Ragga

Neue Sportangebote beim HSCL



Combat Defense



Core



Kältetraining



DATUM / ZEIT

Freitag, 25. Oktober 2024

Empfang 17Uhr - Beginn 18 Uhr, anschliessender Steh-Apéro

ORT

Messe Luzern, Forum 1

ANMELDUNG

Anmeldeschluss 14. Oktober 2024 mittels QR-Code oder per
E-Mail an info@swissuniversitysports.ch





SAVE THE DATE
TL-TREFF 08.09.2025



Hochschul
sport **hscL**
CAMPUS LUZERN

SAVE THE DATE:
TL TREFF 08.09.2025