

**Berufsbildungszentrum
Wirtschaft, Informatik und Technik**

Rudern & Kleinkaliberschiessen

Im Gleichschlag übers das Wasser gleiten – ein unglaubliches Gefühl! Beim Rudern wird der ganze Körper trainiert–insbesondere die Kraft, Ausdauer, Rhythmisierungsfähigkeit und das Gleichgewicht. Schöne Naturerlebnisse auf dem Vierwaldstättersee sind garantiert.



Kleinkaliberschiessen ist höchst anspruchsvoll und fördert Bereiche wie Atmungskontrolle, Konzentrationsfähigkeit sowie die Feinkoordination. Lass dir die Sportart von passionierten Sportschützen näherbringen. Lerne dabei, wie du den Schuss aus 50m Entfernung sicher auf der elektronischen Zielscheibe platzierst.



Datum Dienstag, 5. Juli 2022
Mittwoch, 6. Juli 2022

Zeit 08.00–15.00 Uhr

Ort Luzern/Nottwil

Teilnehmende – Anzahl: zwei Gruppen an je 10–14 Teilnehmenden
– Voraussetzungen: Sicheres Schwimmen im See

Programm

Gruppe 1

- Treffpunkt 08.00 Uhr Luzern Bahnhof Triumpfbogen. Anschliessend Fussmarsch zum Clubhaus.
- 08.30–10.45 Uhr Erarbeitung der Rudertechnik, Einbooten, Rudern auf dem See
- 10.45 gemeinsame Verschiebung mit Kleinbus zum Schiessstand.
- 11.15–12.00 Uhr Mittagspause
- 12.00–14.00 Uhr Kleinkaliberschiessen (ca. 2 Std.)
- Gemeinsamer Fussmarsch (3 km, ca. 40 min) zum Bahnhof Sempach-Neuenkirch
- Verabschiedung ca. 15:00 Uhr

Gruppe 2

- Treffpunkt 08.20 Uhr Bahnhof Sempach–Neuenkirch
- Gemeinsamer Fussmarsch zum Schiessstand Eggerswil Nottwil (3 km, ca. 40 min).
- 09.15–11.15 Uhr Kleinkaliberschiessen
- 11.15 Uhr gemeinsame Verschiebung mit Kleinbus zum Bootshaus
- 11.45–12.30 Uhr Mittagspause
- 12.30–14.45 Uhr Erarbeitung der Rudertechnik, Einbooten, Rudern auf dem See
- Verabschiedung ca. 15.00 Uhr

Mitnehmen	Turnschuhe, Trainingskleider kurz und lang, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme, Badetuch, Badehose, bei Regenwetter oder Wind eine Regenschutzjacke, Duschutensilien.
Verpflegung	Eigenes Picknick und Getränke
Kosten	CHF 40.00
Anwesenheit	Die Anwesenheit am Sporttag ist von Anfang bis Ende Pflicht.
Sportlehrer	Silvan Fässler (078 809 43 15)
Achtung	Die Verschiebung über Mittag von Luzern nach Eggerswil Nottwil bzw. umgekehrt erfolgt gemeinsam mit einem Kleinbus. Für die Anreise am Morgen und die Heimreise empfehlen wir den ÖV.
Veranstalter	<ul style="list-style-type: none">– Seeclub Luzern, Alpenquai 33, Luzern,– Sportschützen Nottwil Schiessstand Eggerswil Nottwil