



# TRAININGSLEITENDEN- TREFF

8. September 2025





# 1. Gastreferat: Sicher trainieren – Sportübergreifende Prävention im Uni-Sport



## 2. Rückblick 2025





# Statistische Kennzahlen 2024

- Campusgrösse:



13'981



3'357



830

A 15'576



B 18'168

C 20'115



# Statistische Kennzahlen 2024

- Besuche im Kraftraum:



A	23'981
---	--------

B	28'548
---	--------

C	31'258
---	--------





# Statistische Kennzahlen 2024

- Gesamtbesuche HSCL

A 63'981



B 78'438

C 91'258





## 20. HSCL Volleynight

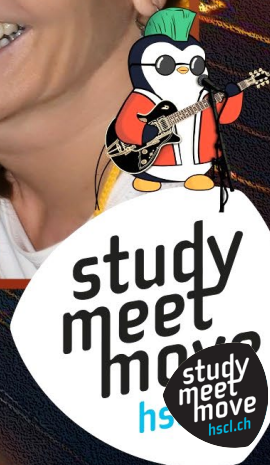
- Motto: Party Time
- 56 Teams
- 450 Teilnehmende
- Save the Date:  
03.03.2026 Pro  
27.03.2026 A & P





fotifox

20. HSCL Volleynight 2025







# Luzerner Stadtlauf 03.05.2025

- 25 Jahre UNILU
- 140 Stud/MA/Alumni
- 2. Rang in der Kategorie Firmengruppe Musegg Classic (7,0 km)
- Stadtlauf – Anmeldung über HSCL und mit dem Team «Universität Luzern» laufen



# Swiss University Games in Tenero

- Studentische Wettkämpfe in Tenero mit über 800 Studierenden Schweizweit
- Fussball: Frauenteam vom HSCL gewinnt Gold und hat sich für die EUC Spiele 2026 in Salerno (IT) qualifiziert







# FISU World University Games Rhine-Ruhr

- Delegation Schweiz/Tennis
- 13 Sportarten
- 3 Teilnehmende aus Luzern
- 2 Officals



# Erfolge für die Schweiz

- 3 Goldmedaillen
  - Beachvolleyball
  - Speerwurf
  - 1500m
- 4 Silbermedaillen
  - 4x100m Staffel
  - 200m
  - 800m
  - Kunstturnen
- 3 Bronzemedaillen
  - Kunstturnen
  - 10-Kampf
  - Fechten







## 3. Aktuelles





Das Team vom Hochschulsport





# Die Hochschulsportlehrer\*innen

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





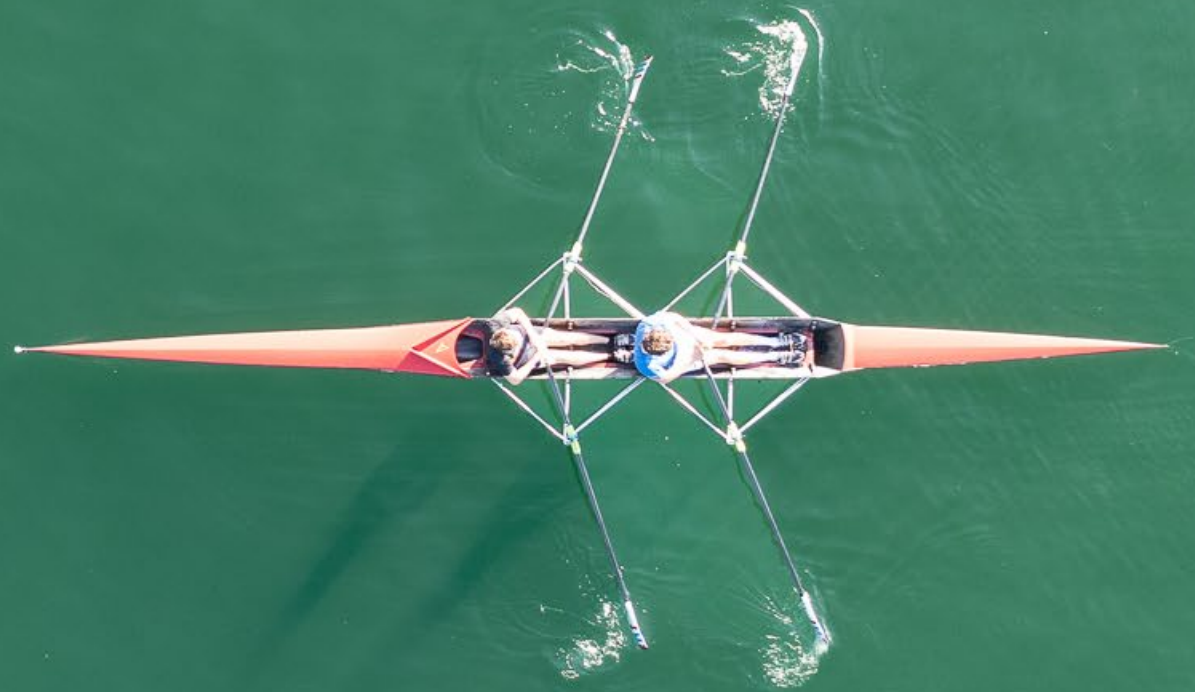
## Das Admin Team

Lukas Bissig, Milla Laager, André Meissner, Bettina Ganassi, Jana Swienty(v.l.n.r.)



Coachingziel 2025/26

Ich reflektiere mich als  
TL und entwickle mich  
und meine Aktivitäten  
kontinuierlich weiter







# Ich reflektiere mich als TL und entwickle mich und meine Aktivitäten kontinuierlich weiter

Der HSCL richtet das Augenmerk auf die Selbstreflexion.

Trainingsleiter\*innen reflektieren regelmässig das eigene Handeln, um ihre Rolle und Wirkung im Trainingsprozess besser zu verstehen.

Sie analysieren ihre Stärken und Entwicklungspotenziale und nutzen Feedback gezielt zur Weiterentwicklung. Dabei hinterfragen Sie die eigenen Methoden, ihr Auftreten und die Kommunikation mit den Teilnehmenden.

Durch kontinuierliche Weiterbildung und Austausch erweitern alle Trainingsleiter\*innen ihr Repertoire und passen ihre Aktivitäten den aktuellen Bedürfnissen an.





# TL Weiterbildungen:

## BLS-AED-SRC-Kurse

- Refresherkurs, Mittwoch, 15. Oktober 2025 - 18.00 - 21.00 Uhr
- Komplettkurs, Dienstag, 21. Oktober 2025 - 18.00 - 21.30 Uhr

[Weitere Infos und Anmeldung](#)



# Gesundheitswoche «rundum gesund»

10.11.-14.11.2025

## Mentale Gesundheit

- Beratungen
- Workshops
- Referate

[Weitere Infos](#)





# Vorlesungsreihe im Herbstsemester 2025

- **Hypnose**– mentale Stärke im Sport und Alltag, Mo. 20.10.2025, 18:15 Uhr
- **Wunderwerk Gehirn** - so halten wir unser Gehirn fit, Mo. 10.11.2023, 19.00 Uhr
- Weshalb Ernährung, Schlaf und Bewegung für die **mentale Gesundheit** nicht reichen, Di. 11.11.2024, 18:15
- Die **Darm-Hirn-Connection** – Neue Perspektiven für Medizin, Gesundheit und Wohlbefinden, Mi. 12.11.2024, 18:15 Uhr
- **Sport und Krebs**, 24. November 2025, 18:15 Uhr

[Weitere Infos und Anmeldung](#)







## Perron

- Umzug HSCL-Büro und Fitness- und Kraftraum ab Januar/Februar 2026
- 2 zusätzliche Bewegungsräume
- Massage- &Therapieraum



## Neue Mitarbeitende

- 28 neue TLs seit HS 2024
- Milla Laager, Praktikantin Administration



Fabienne  
Cathrine Gjenita  
Lea Flurin Vivian  
Franca Leonie  
Marin Mara Rubina  
Thanunshan Alessandro  
Luca Janis Kevin Stefan  
Deborah Sascha  
Mario Lars Gina Leander  
Nadine Laura Lilli  
Stefanie





Das Team vom Hochschulsport gratuliert ...



# Jubiläen 2025

## 5 Jahre

- Adriana Berwert
- Florian Jauch
- Florian Junker
- Francine Friedli
- Gian Udvardi
- Jana Arnet
- Joel Felder
- Julia Bürgler
- Juliane Ruf
- Mathilde Gilhet
- Michelle Petermann
- Nicola Büttiker
- Patrick Keller
- Sandro Roniger
- Selina Rinert

## 10 Jahre

- Daniel Brechbühl
- Domenica Baumann  
Rodriguez
- Giorgia Lüthi-Corridori
- Kathrin Peter

## 15 Jahre

- Bernhard Lange
- Lara Bühler
- Madeleine Wolf

## 20 Jahre

- Eveline Weibel





# Herzlichen Glückwunsch

Patrick Udvardi, Eveline Weibel, Madeleine Wolf, Giorgia Lüthi-Corridori, Domenica Baumann-Rodriguez, Gian Udvardi, Michelle Petermann, Jana Arnet, Patrick Keller, Julia Bürgler (v.l.n.r.)



# Neue Sportangebote beim HSCL



Jollen



Triathlon



Antara



Wingfoilen





## TL-Kleidung

- Hoodie-Jacke und Sweatpants werden vom HSCL finanziell unterstützt und sind im [TL-Shop](#) zu vergünstigten Preisen zu haben
- 30% auf Craftprodukte im [Craft Onlineshop](#)  
→ Rabattcode: UNILU30





study  
meet  
move  
hocl.ch

SAVE THE DATE  
TL-TREFF Mo. 07.09.2026, PERRON

