

Wochenplan «Projektwoche fit4future»

Gesundheit & Natur

Unterkunft: [Cevi Ferienhaus Schneeberg](#), Sörenberg (UNESCO Biosphäre Entlebuch)

Legenden: s = selbstständig (Lehrperson, teils Unterlagen vom Biosphärenzentrum zur Verfügung gestellt); g = geführt (Fachperson UNESCO Biosphäre Entlebuch, UBE; Fachperson fit4future)



Oktober 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
SDG	SDG3 (Gesundheit und Wohlergehen)	SDG13 (Massnahmen zum Klimaschutz)	SDG12 (Verantwortungsvoller Konsum und Produktion)	SDG15 (Leben an Land)	SDG3 (Gesundheit und Wohlergehen)
SNE-Schwerpunkt	Chancengleichheit und sozialer Zusammenhalt	Klima, Energie und Biodiversität	nachhaltiger Konsum und nachhaltige Produktion	Klima, Energie und Biodiversität	Chancengleichheit und sozialer Zusammenhalt
UBE-Ziel	Schlagkräftige und innovative Regionalwirtschaft stärken	Vielfältige Natur und Kultur erhalten	Schlagkräftige und innovative Regionalwirtschaft stärken	Vielfältige Natur und Kultur erhalten	Schlagkräftige und innovative Regionalwirtschaft stärken
Oberthema		NATURJUWEL SCHRATTENFLUE	REGIONALE, SAISONALE & GESUNDE LEBENSMITTEL	MOORE & KLIMAWANDEL	
Morgen		Frühstück	Morgentraining: Jogging / Frühstück	Morgentraining: Brrr Tack! / Frühstück	Morgentraining: Dreieckslauf / Frühstück
Vormittag	Anreise <i>Schüpfheim an 09.33h</i> Gepäckdepot am Bahnhof Schüpfheim 10min Spaziergang zum Generationenspielplatz Sagenwäldli mit Outdoor Fitness und Spielgeräten	09:00: Eine Reise in die karstige Unterwelt (g) (ca. 7h) (10km, 3h, 500Hm) Das 6km lange Karstgebirge der Schrattenflue mit seinen 250 Höhlen ist gemeinsam mit den über 100 Mooren im Entlebuch der Grund zur weltweiten Auszeichnung als Biosphäre. Eine der Höhlen besuchen wir und steigen über eine 8m hohe Leiter in diese herab.	08.30h: KUBB beim Lagerhaus (s) 09:00h: Kochkurs fit4future (g) Gemeinsames Koches eines saisonalen, gesunden und ausgewogenen Mittagessens (Auswahl eines der folgenden vegetarischen Rezepte: - Chili sin carne - Gemüserisotto - Marrakesch-Couscous mit Gemüse)	09.30h: Auf Entdeckung im Moor (g) (5km, 3h, 50Hm) Saubere Luft – Moore sind nicht nur geheimnisvolle Lebensräume für seltene Tiere und Pflanzen, sondern auch ein wichtiger Speicher von klimaschädlichem CO ₂	Abschluss, putzen, Picknick vorbereiten Gepäcktransfer zur Talstation Rossweid (s) 09.00h: Wanderung zur Rossweid (5km, 1h50, 250Hm) (s)
Mittag	(mitgenommenes) frühes Picknick im Sagenwäldli	Picknick	Selbst gekochtes Mittagessen	Picknick	Bräteln
Nachmittag	12.00h Spaziergang zum Bahnhof, Gepäck <i>Schüpfheim ab 12.33h</i> <i>Sörenberg, Skilift Rischli an 12.54h</i> Gepäckabgabe für Transport ins Lagerhaus (s) 13.00h: Sommerrodelbahn Rischli (g) (bei gutem Wetter) 14.00h Wanderung ins Haus (5km, 1h50, 300Hm) (s) Ca. 16.00h Ankunft Lagerhaus Hausbezug, einrichten	(Fortsetzung Exkursion) 17.00h Fussbad & Massage, Barfusslaufen (s)	(Fortsetzung Kochkurs) 14.45h: Restlicher Nachmittag frei (s)	(Fortsetzung Exkursion) 13.30h: fit4future Halbtage (s)	Bräteln auf der Rossweid (Mooraculum) (s) 12.15h: Trotti-Erlebnis (s) Gr. 1 12.45h: Trotti-Erlebnis (s) Gr. 2 Gepäck nehmen (Talstation Rossweid) Abreise <i>Sörenberg ab 13.55h</i> <i>Schüpfheim an 14.22h</i>
Nachtessen	<i>Salat, Pilzpastetli, Reis, Gemüse, Fruchtsalat</i>	<i>Salat, Pastaplausch, Entlebucher Lebkuchen</i>	<i>Salat, Rösti, Ei, Spinat, Eis vom Bauernhof nebenan</i>	<i>Salat, Hamburger, Kuchen</i>	
Abend	(s)	(s)	(s)	(s)	

Kosten (exkl. An-/Abreisekosten)

Kalkulationsbasis: 20 Schüler:innen
3 Begleitpersonen

Kostenvoranschlag (exkl. Übernachtung/Kurtaxe/Transfers)

	Anz. Pers.:	23		MwSt %
Miete Unterkunft Schneeberg; CHF 12.00/Kind/Nacht, CHF 14.00/Erw./Nacht*			CHF 1'128.00	0.00%
Nebenkosten Unterkunft Schneeberg (Annahme)*			CHF 250.00	0.00%
Kurtaxe; CHF 2.50/Kind/Nacht (ab 12 Jahre), CHF 4.00/Erw./Nacht			CHF 248.00	0.00%
regionale, saisonale Verpflegung (für die Berechnung des Menüvorschlages auf dem Programm besteht eine Kalkulation; die Rohstoffe können Montagmorgen an vier Bezugsstellen in Schüpfheim bezogen werden); Anreise-/Abreistag zählen zusammen als 1 Tag; CHF 14.00/Person/Tag	CHF 14.00		CHF 1'288.00	8.10%
optional: Köchin, die abends kocht; CHF 130.00/Tag				
./. Mittagessen "fit4future" (inbegriffen im Kochkurs; nur für Partnerschulen "fit4future")			CHF -138.00	8.10%
Rodeln (2 Fahrten/Person); 2* 20 Fahrten, 1*10 Fahrten			CHF 140.61	8.10%
Exkursion "Eine Reise in die karstige Unterwelt" (7h)			CHF 380.00	0.00%
Höhleneintritt (Exkursion "Eine Reise in die karstige Unterwelt"); CHF 3.00/Kind, CHF 5.00/Erw.			CHF 69.38	8.10%
optional: Referat UNESCO Biosphäre Entlebuch (roter Faden)			CHF -	0.00%
Exkursion "Auf Entdeckung im Moor" (3h)			CHF 200.00	0.00%
Trottierlebnis inkl. Helm; CHF 12.00/Person			CHF 255.32	8.10%
Organisationspauschale**			CHF 300.00	8.10%
Zwischentotal exkl. MWST			CHF 4'121.31	
Mehrwertsteuer			CHF 155.14	
Total inkl. MwSt			CHF 4'276.45	

* 0% MwSt gilt nur bei direkter Rechnungsstellung an die Schule; bei Verrechnung via Biosphäre besteht MwSt-Pflicht (8.1%)

** Organisationspauschale

Die Organisationspauschale beinhaltet die Organisation des Ausfluges und das Inkasso. Nach Ihrem Ausflug erhalten Sie von uns eine Gesamtrechnung.