

# 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)



April 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<a href="#">SDG</a>	<a href="#">SDG3</a> (Gesundheit und Wohlergehen)	<a href="#">SDG13</a> (Massnahmen zum Klimaschutz)	<a href="#">SDG12</a> (Verantwortungsvoller Konsum und Produktion)	<a href="#">SDG15</a> (Leben an Land)	<a href="#">SDG3</a> (Gesundheit und Wohlergehen)
<a href="#">SNE-Schwerpunkt</a>	<a href="#">Chancengleichheit und sozialer Zusammenhalt</a>	<a href="#">Klima, Energie und Biodiversität</a>	<a href="#">nachhaltiger Konsum und nachhaltige Produktion</a>	<a href="#">Klima, Energie und Biodiversität</a>	<a href="#">Chancengleichheit und sozialer Zusammenhalt</a>
<a href="#">UBE-Ziel</a>	<a href="#">Schlagkräftige und innovative Regionalwirtschaft stärken</a>	<a href="#">Vielfältige Natur und Kultur erhalten</a>	<a href="#">Schlagkräftige und innovative Regionalwirtschaft stärken</a>	<a href="#">Vielfältige Natur und Kultur erhalten</a>	<a href="#">Schlagkräftige und innovative Regionalwirtschaft stärken</a>
Oberthema		<b>NATURJUWEL SCHRATTENFLUE</b>	<b>REGIONALE, SAISONALE &amp; GESUNDE LEBENSMITTEL</b>	<b>MOORE &amp; KLIMAWANDEL</b>	
Morgen		Frühstück	Morgentraining: Jogging / Frühstück	Morgentraining: <a href="#">Brrr Tack!</a> / Frühstück	Morgentraining: <a href="#">Dreieckslauf</a> / Frühstück
Vormittag	<b>Anreise</b> <i>Schüpfheim an 09:28</i>  Gepäckdepot am Bahnhof Schüpfheim  10min Spaziergang zum <a href="#">Generationenspielplatz Sagenwäldli</a> mit Outdoor Fitness und Spielgeräten	09:00: <a href="#">Eine Reise in die karstige Unterwelt</a> (g) (ca. 7h) (10km, 3h, 500Hm) Das 6km lange Karstgebirge der Schratzenflue 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.	08:30: <a href="#">KUBB</a> beim Lagerhaus (s)  09:00: <a href="#">Kochkurs fit4future</a> (g) Gemeinsames Kochen eines saisonalen, gesunden und ausgewogenen Mittagessens (Auswahl eines der folgenden vegetarischen Rezepte: - Chili sin carne - Gemüserisotto - Marrakesch-Couscous mit Gemüse)	09:30: <a href="#">Auf Entdeckung im Moor</a> (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 <sub>2</sub>	Abschluss, putzen, Picknick vorbereiten  Gepäcktransfer zur Talstation Rossweid (s)  09:00: <b>Wanderung zur Rossweid</b> (5km, 1h50, 250Hm) (s)
Mittag	(mitgenommenes) frühes <i>Picknick im Sagenwäldli</i>	<i>Picknick</i>	<i>Selbst gekochtes Mittagessen</i>	<i>Picknick</i>	<i>Bräteln</i>
Nachmittag	13:00 Spaziergang zum Bahnhof, Gepäck  <i>Schüpfheim ab 13:33</i> <i>Sörenberg, Rischli an 13:54</i> Gepäckabgabe für Transport ins Lagerhaus (s)  14:00: <a href="#">Sommerrodelbahn Rischli</a> (g) (bei gutem Wetter)  15:00 Wanderung ins Haus (5km, 1h50, 300Hm) (s)  Ca. 16:30 Ankunft Lagerhaus Hausbezug, einrichten	(Fortsetzung Exkursion)  17:00 Fussbad & Massage, Barfusslaufen (s)	(Fortsetzung Kochkurs)  14:45: Restlicher Nachmittag frei (s)	(Fortsetzung Exkursion)  13:30: <a href="#">fit4future Halbtage</a> (s)	Bräteln auf der Rossweid ( <a href="#">Mooraculum</a> ) (s)  12:15: <a href="#">Trotti-Erlebnis</a> (s) Gr. 1 12:45: <a href="#">Trotti-Erlebnis</a> (s) Gr. 2  Gepäck nehmen (Talstation Rossweid)  <b>Abreise</b> <i>Sörenberg ab 13:55</i> <i>Schüpfheim an 14:22</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 und allfällige gewünschte Transfers)

April 2026

Kalkulationsbasis: 20 Schüler:innen (SuS)  
3 Begleitpersonen (BP)

	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/SuS/Nacht (ab 12 Jahre), CHF 4.00/BP/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 Schüpheim 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 (Verfügbarkeit auf Anfrage)				
./ Mittagessen "fit4future" (inbegriffen im Kochkurs; Abzug nur für Partnerschulen "fit4future"); ansonsten Kosten Kochworkshop "fit4future" CHF 900.00			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/SuS, CHF 5.00/BP			CHF 69.38	8.10%
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	
MWST (Mehrwertsteuer)			CHF 155.14	
<b>Gesamttotal inkl. MWST</b>			<b>CHF 4'276.45</b>	
<b>Total pro Person inkl. MWST</b>	<b>CHF 185.90</b>			

### \*\* Organisationspauschale

Die Organisationspauschale beinhaltet die Organisation aller Aktivitäten bis zur Buchungsbestätigung inkl. Kostenkalkulation. Die Rechnungsstellung erfolgt durch die Biosphäre (Führungen, Höhlengebühr, Organisationspauschale) sowie für Leistungen Dritter durch diese direkt gem. Kostenkalkulation Buchungsbestätigung.