

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)



August 2026

	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>Schüpflheim an 09:28 (alternativ: 10:28)</i> Gepäckdepot am Bahnhof Schüpflheim 10min Spaziergang zum Generationspielplatz 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 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: KUBB beim Lagerhaus (s) 09:00: Kochkurs fit4future (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: 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) 09:00: Wanderung zur Rossweid (5km, 1h50, 250Hm) (s)
Mittag	(mitgenommenes) frühes Picknick im Sagenwäldli	Picknick	Selbst gekochtes Mittagessen	Picknick	Bräteln
Nachmittag	13:00 Spaziergang zum Bahnhof, Gepäck <i>Schüpflheim ab 13:33 Sörenberg, Rischli an 13:54</i> Gepäckabgabe für Transport ins Lagerhaus (s) 14:00: Sommerrodelbahn Rischli (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: fit4future Halbtage (s)	Bräteln auf der Rossweid (Mooraculum) (s) 12:15: Trotti-Erlebnis (s) Gr. 1 12:45: Trotti-Erlebnis (s) Gr. 2 Gepäck nehmen (Talstation Rossweid) Abreise <i>Sörenberg ab 13:55 Schüpflheim 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 Personentransfers)

April 2026

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

	Anz. Pers.:	23		MwSt %
Gepäcktransport zweimalig zur Postautohaltestelle			SFr. 100.00	8.10%
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 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 150.00/Tag (Verfügbarkeit auf Anfrage)				
./.. Mittagessen "fit4future" (inbegriffen im Kochkurs; Abzug nur für Partnerschulen "fit4future"); ansonsten Kosten Kochworkshop "fit4future" CHF 1200.00			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 4'221.31	
MWST (Mehrwertsteuer)			CHF 163.24	
Gesamttotal inkl. MWST			CHF 4'384.55	
Total pro Person inkl. MWST	CHF 190.60			

** 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.