



SELV SPRING FORUM

17. Mai – 18. Mai 2025, Seminarhotel Campus Sursee

BE ENERGIZED – Umgang mit Emotionen, Gedanken, Ernährung, Schlaf

Erfahre in zwei Tagen mehr rund um die Energie und wie sie jeden Einzelnen von uns in den verschiedensten Formen prägt. Mit zwei Experten aus unterschiedlichen Sparten lernst du verschiedene Ansichten zur Optimierung unserer Energie.

Ergänzt wird das Programm durch die J+S News sowie ein Input-Referat zu den Special Olympics. Freut euch auf zwei tolle Tage, mit Pausen- und Mittagsverpflegung inklusive.



Samstag, 17. Mai 2025 09:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 18. Mai 2025 08:30 – 16:30 Uhr



Kurskosten:

	SELV-Mitglieder	Passiv-Mitglieder und externe Gäste
2 Tage (J+S anerkannt)	CHF 450	CHF 550
1 Tag	CHF 250	CHF 300

Stornierungsbedingungen:

Bis 30. April 2025, 50%
Ab 01. Mai 2025, 100%



Unterkunftsempfehlungen:

Direkt im [Campus Hotel Sursee](#)

Weitere Infos zur Buchung auf der nächsten Seite.

Alternativ: [Lumen Apartments](#) in Sursee. Hier wurden keine Zimmer vorreserviert.



Anmeldungen können durch den J+S Coach direkt über die J+S Webseite gemacht werden (Kurs SELV 207946):

[Hier geht's zur Anmeldung](#)

Anmeldungen für 1 oder 2 Tage erfolgen über unsere Webseite:

www.selv.ch

Anmeldeschluss: 30. April 2025

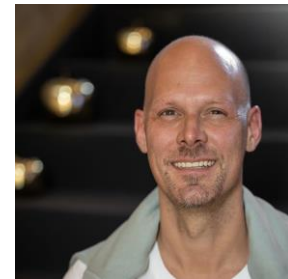
Programm und Speaker

Samstag, 17. Mai 2025

Vormittag: Wir beginnen das Wochenende mit spannenden Inputs zu den aktuellen **Jugend + Sport** Themen wie Ethik oder Faszination Lager mit der Ausbildungsverantwortlichen von Swiss Ice Skating, Cornelia Leroy. Erfahre zudem mehr über die nächsten Projekte der **Special Olympics** im Eiskunstlaufen.

Nachmittag: Marc Pallioppi „Bestimme die Energie, sonst bestimmt sie dich“

Lerne wie du konkrete Methoden anwenden kannst, um dich von Fremdbestimmung zu lösen und selbstwirksam zu handeln. Baue deine innere Stärke und Resilienz auf, um auch unter Stress gelassen zu bleiben.



[Marc von kind mind](#) energized seit über 24 Jahren Marken, Menschen und Gefühle für namhafte, nationale und internationale Unternehmen. Sein Fazit: Nicht der Inhalt, sondern **die Energie** ist entscheidend. Durch innere Klarheit zu äusserem Erfolg und nicht andersherum.

Sonntag, 18. Mai 2025

Damit dein Körper und Gehirn (Body & Mind) optimal funktionieren können, braucht es die nötigen Grundvoraussetzungen. Dies sind **Erholung, Energie** sowie **Aktivierungen** und **Funktionsfähigkeit** all unserer Inputsysteme (Augen, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Atmung). Dies ist essentiell, damit du dich energetisch, voller Freude und Motivation fühlst und dich prozessorientiert weiterentwickeln kannst. Beginne, deine Potential- und Leistungsentwicklung ganzheitlich zu betrachten und kleine Anpassungen vorzunehmen, welche einen grossen Effekt darauf haben werden. Gemeinsam schauen wir diese zusammenhängenden Themen aus Athletinnen- sowie aus Lehrpersonensicht an, damit du viel mitnehmen und schon morgen miteinbauen kannst.



Luca Nussbaumer von [neuronuss](#) begleitet seit über 10 Jahren erfolgreich Spitzen- und NachwuchsathletInnen auf dem Weg zur **vollen Potentialausschöpfung**. Der Miteinbezug des Gehirns und Nervensystems als zentrale Steuerzentrale für all unsere Bewegungen, Schmerzen oder Symptome ist für ihn essentiell in seiner täglichen Arbeit.

Location & Unterkunft

Das Spring Forum findet im [Seminarhotel Campus](#) in Sursee statt. Die Location bietet uns Seminar-, Verpflegungs-, sowie Übernachtungsmöglichkeiten in einem.

Anreise:

Die Location ist optimal an den öffentlichen Verkehr sowie die Autobahn angebunden – und ist von Zürich, Bern und Basel in rund einer Stunde erreichbar. Luzern liegt sogar nur 25 Minuten entfernt. [Hier geht's zu allen Infos zur Anreise](#) inkl. SBB Fahrplan bis zur Haltestelle CAMPUS SURSEE (Linie 86) ab Sursee Bahnhof.

Hotelzimmer Buchung:

Buche dein Zimmer im Campus Sursee inkl. Frühstück ganz einfach über die [Webseite](#). Das Einzelzimmer PREMIUM kannst du bis Mitte April zum Spezialpreis von CHF 158 buchen (grün mit Spezialangebot markiert). Ein limitiertes Kontingent ist für den SELV vorreserviert.