



# Nachwuchsförderung im Leistungssport

## Informationsbroschüre für Zuger Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler



SPORT  
BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



MENTALE STÄRKE



Kanton Zug

Gesundheitsdirektion  
Amt für Sport  
und Gesundheitsförderung



1



2

## Inhalt

|    |  |
|----|--|
| 4  | Grundsätze zur Nachwuchsförderung<br>im Leistungssport |
| 5  | Allgemeine Kriterien der<br>Nachwuchsförderung         |
| 7  | Gesetzliche Grundlagen                                 |
| 7  | Sportausbildung  |
| 8  | Schul- und Berufsausbildung                            |
| 9  | Sportschulen im Kanton Zug                             |
| 10 | Sportschulen ausserhalb<br>des Kantons Zug             |
| 13 | Anmeldeverfahren                                       |
| 14 | Kontakte   |
| 16 | Links/Webseiten  |

1  
Nina Lehmann im Gespräch mit ihrem  
Athletiktrainer Lars Habermacher.  
Der persönliche Austausch ist ein  
wichtiger Bestandteil des Coachings.

2  
Der Head Coach gibt die Richtung  
vor. Nur wer sein Ziel kennt, weiss,  
wohin er gehen muss.

## Grundsätze zur Nachwuchsförderung im Leistungssport



Amt für gemeindliche Schulen



Amt für Mittelschulen und  
Pädagogische Hochschule



Amt für Berufsbildung



Amt für Sport und  
Gesundheitsförderung

### Kantonale Unterstützung

Dem Kanton Zug liegen die sportlichen Erfolge seiner Einwohnerinnen und Einwohner am Herzen. Kinder und Jugendliche, die über ein besonderes sportliches Talent verfügen, in einem Verein integriert sind und hohe Ziele verfolgen, sollen in ihren Bestrebungen und ihrem Fortkommen gestärkt und unterstützt werden. Sie verfügen über ein hohes Mass an Einsatzbereitschaft, Disziplin und Verantwortungsbewusstsein – Eigenschaften, die von Politik und Gesellschaft und somit auch vom Kanton Zug geschätzt und gewürdigt werden. Dabei kommt der Vereinbarkeit von Sport und Schule/Ausbildung eine besondere Bedeutung zu.

### Bereitschaft zur Leistung

Im Fokus stehen Kinder und Jugendliche, die überdurchschnittlich begabt sind, eine hohe Leistungsbereitschaft aufweisen, von einem Verband getragen und von Trainerinnen und Trainern individuell gefördert werden. Je nach Sportart sind tägliche Trainingseinheiten und zusätzliche Trainingslager nötig, um den Anschluss an die regionale oder nationale Spitze zu gewährleisten. Die Bereitschaft zur Leistung, ein ausgeprägter sportlicher Ehrgeiz sowie ein hohes Mass an Disziplin werden als Voraussetzungen für gezielte Fördermassnahmen gesehen.

### Schaffung von optimalen Rahmenbedingungen

Der Kanton Zug sieht seine Rolle vorab in der Bereitstellung optimaler Rahmenbedingungen. Diese bieten Gewähr, dass junge Talente ihre Sportkarriere vorantreiben und parallel dazu die schulische oder berufliche Ausbildung (Sekundarstufe I, Mittelschule, Berufslehre u. a.) abschliessen können. Kantonale Fachstellen sind das [Amt für gemeindliche Schulen](#), das [Amt für Mittelschulen und Pädagogische Hochschule](#), das [Amt für Berufsbildung](#) und das [Amt für Sport und Gesundheitsförderung](#). Erwartet wird die Zusammenarbeit aller Akteure (Sportler/in, Schule, Lehrbetrieb, Sportverband, Trainer/in und Eltern). Das Nebeneinander von Ausbildung, Leistungssport und Freizeit kann nur gelingen, wenn alle Partner sich gegenseitig unterstützen.

### Training und Ausbildung im Einklang

Der sportlichen und der schulischen Entwicklung wird – insbesondere während der obligatorischen Schulzeit – grundsätzlich gleich hohe Beachtung geschenkt. Dies unter Berücksichtigung der Tatsache, dass sich je nach Zeitpunkt die Prioritäten temporär zu Gunsten des Sportes respektive der Ausbildung verschieben können. Sowohl in der schulischen als auch in der sportlichen Jahresplanung ist dieser Aspekt zu berücksichtigen. Im Rahmen der offiziellen Zielvereinbarungsgespräche (Schule, Sportpartner, Sportler/in) werden die sportlichen und schulischen Zielsetzungen jährlich festgehalten und von den Verantwortlichen gegenseitig überprüft. Sinngemäss gilt dies für die berufliche Ausbildung. Hier sind zusätzlich Absprachen mit dem Lehrbetrieb notwendig.

### Heranführung an Sportelite

Das Ziel der vom Kanton Zug getragenen Nachwuchsförderung im Leistungssport ist die sukzessive Heranführung junger Sportlerinnen und Sportler an die nationale und internationale Spitze ihrer Alterskategorie. Die physische, technische, taktische und mentale Vorbereitung hat dergestalt zu erfolgen, dass die Talente im Elitealter zu Höchstleistungen fähig sind. Angestrebt werden Podestplätze an nationalen und

## Allgemeine Kriterien der Nachwuchs- förderung



FTEM-Modell



Schule



Talent Card

internationalen Meisterschaften. Aufgabe des involvierten Vereins/Verbands ist es, kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu stecken. Dabei orientiert er sich am [FTEM-Modell](#) von Swiss Olympic, dem Dachverband des Schweizer Sports.

Damit eine Athletin oder ein Athlet an einer von Swiss Olympic anerkannten [Schule](#) aufgenommen wird, müssen in der Regel die folgenden Kriterien erfüllt sein:

### Swiss Olympic Card

Die Sportlerin/der Sportler ist im Besitz einer regionalen oder nationalen Swiss Olympic [Talent Card](#).

### Sportniveau

Mindestens regionale Spitze in der betreffenden Sportart, wo möglich mit Kaderzugehörigkeit in einem regionalen oder nationalen Nachwuchskader. Perspektive für eine mindestens nationale Sportkarriere.

### Empfehlung

Empfehlung durch die Sportverantwortlichen, wenn möglich durch den Sportverband.

### Training

Der durchschnittliche wöchentliche Belastungsumfang im Sport muss mindestens 10 Stunden in der entsprechenden Sportart betragen. Dabei müssen qualifizierte Trainerinnen und Trainer zur Verfügung stehen. Dieser Belastungsumfang (Anzahl Trainings, Trainingsart, Trainingszeit) beeinträchtigt den Besuch einer Regelklasse.

### Strukturen

Qualitativ hochstehende und überzeugende Strukturen müssen sicherstellen, dass zum Beispiel tagsüber geführte Trainings möglich und entsprechende Sportanlagen verfügbar sind.

### Planung/Zielsetzung

Erwartet wird eine mit der Schule/Ausbildungsinstitution schriftlich festgelegte, detaillierte und transparente Wettkampfplanung, welche die kurz- und mittelfristigen sportlichen Ziele abbildet.

### Mental- und Medizinalbereich

Mit der Inanspruchnahme von Zusatzangeboten wie Mentaltraining oder dem Beizug medizinischer Betreuung im Bedarfsfall unterstreicht die Sportlerin oder der Sportler den Willen zum Leistungssport.

Nebst diesen allgemeingültigen Kriterien gibt es auch Aspekte, die je nach Sportart unterschiedlich geprüft werden oder ins Gewicht fallen können.



3



4

## Gesetzliche Grundlagen



Schulgesetz



Schulabkommen



Hochbegabte



Sportgesetz



Verordnung

### Schulgesetz und Finanzierung

Im Zuger [Schulgesetz](#) wird u. a. festgehalten, dass Gemeinden berechtigt sind, schulartenübergreifende Kunst- und Sportklassen zu führen, und wie die Finanzierung der Schulgelder innerhalb des Kantons geregelt ist. Zwischen den Kantonen wird die Schulgeldfinanzierung im Regionalen [Schulabkommen](#) Zentralschweiz (RSZ) bzw. in der Interkantonalen Vereinbarung für Schulen mit spezifisch-strukturierten Angeboten für [Hochbegabte](#) (HBV) geregelt.

### Sportgesetz

Gemäss dem Zuger [Sportgesetz](#) berät der Kanton talentierte Nachwuchssportler/innen. Zudem kann der Regierungsrat Beiträge an Institutionen zur Koordination von Sport und Ausbildung sowie an die ungedeckten Kosten der beruflichen Ausbildung der Nachwuchssportler/innen gewähren.

### Sportfonds

Mit der [Verordnung](#) über den Sportfonds und den entsprechenden Richtlinien regelt der Kanton die Verteilung des Sportanteils am Gewinn von Swisslos. So werden u. a. Zuger Sportvereine und regionale Sportverbände für ihre Nachwuchsarbeit entschädigt.

## Sportausbildung

Zuständig für die Sportausbildung sind die Vereine und Verbände. Der Kanton anerkennt die Leistungen der privatrechtlichen Organisationen, indem er subsidiär Beiträge aus dem Sportfonds und aus der laufenden Rechnung gemäss den gesetzlichen Grundlagen spricht.

3

Schule und Sport im Gleichgewicht.  
Die Kunst- und Sportklasse hilft dabei.

4

Lernen kann auch Teamarbeit sein.  
Individualisierter Unterricht ist  
zwingend, damit alle ihren Trainings-  
plan einhalten können.

## Schul- und Berufsausbildung

Die Nachwuchsförderung im Leistungssport des Kantons Zug bietet sportbegabten Jugendlichen Rahmenbedingungen, damit sie Ausbildung und Leistungssport optimal aufeinander abstimmen können. Dabei wird der Ausbildung und dem Leistungssport gleiche Beachtung geschenkt.

### Primarstufe

Grundsätzlich sind auf der Primarstufe keine Fachdispensen möglich. Absenzen können von der Klassenlehrperson (bis vier Halbtage pro Jahr) oder einem Mitglied der Schulleitung (mehr als vier Halbtage) gesprochen werden. In begründeten Ausnahmefällen können für Wettkämpfe oder regelmässige Trainings Absenzen bewilligt werden.

### Sekundarstufe I

→ Gemeindliche Schulen

Wenn die Weichen für eine Sportkarriere gestellt werden, befinden sich viele Jugendliche in der ersten bis dritten Klasse der Sekundarstufe I und unterliegen der obligatorischen Schulpflicht. Es ist eine Lebensphase, die mit besonderer Sorgfalt geplant sein will und bezüglich Sportausbildung die entscheidende Schnittstelle darstellt. Sportbegabte Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit in ihrer Regelschule eine Individuallösung zu beantragen. Individuallösungen sind bewilligte Absenzen vom Unterricht für Trainingslager und Wettkämpfe. Individuallösungen werden immer in Absprache mit der Schulleitung bzw. dem Rektorat getroffen. Für die Beurteilung der sportlichen Qualifikation kann der oder die kantonale Beauftragte für Nachwuchsförderung beigezogen werden.

### Sekundarstufe II

→ Kantonsschule Zug (KSZ), → Kantonsschule Menzingen (KSM),

→ Fachmittelschule (FMS), → Wirtschaftsmittelschule (WMS), → Schulisches Brückenangebot (SBA), → Integriertes Brückenangebot (IBA)

In dieser Phase befinden sich die meisten Jugendlichen bereits in regionalen oder nationalen Förderstrukturen. Damit der Anschluss an die nationale oder internationale Spitze gelingt, sind auch auf dieser Schulstufe Förderstrukturen und individuelle Lösungen notwendig.

Sportbegabte Schülerinnen und Schüler haben innerhalb weiterführender Schulen die Möglichkeit, eine Individuallösung zu beantragen. Dabei wird der Stundenplan nach Möglichkeit auf den Trainingsplan abgestimmt. Nur in begründeten Fällen gibt es pro Woche mehr als zwei Lektionen Entlastung.

Auch hier werden die Lösungen immer in Absprache mit der Schulleitung bzw. dem Rektorat getroffen. Für die Beurteilung der sportlichen Qualifikation kann der oder die kantonale Beauftragte für Nachwuchsförderung beigezogen werden.

Eine Lehrperson innerhalb der Schule kann die Koordination zwischen Eltern, Trainerinnen und Trainern, Schülerinnen und Schülern und Lehrpersonen übernehmen. Sie

- dokumentiert die Aktivitäten und unterstützt die Talente in ihrem Zeitmanagement,
- garantiert die systematische Zusammenarbeit zwischen der Schule, dem Sportpartner und der Athletin/dem Athleten,
- organisiert den Stützunterricht und allfällige Nachprüfungen,
- hat die Empfehlungskompetenz bei Freistellungen.

### Berufsausbildung

→ Kaufmännisches Bildungszentrum Zug (KBZ), → Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug (GIBZ), → Landwirtschaftliches Bildungs- und Beratungszentrum (LBBZ)

In Zusammenarbeit mit Swiss Olympic setzt sich der Kanton Zug für Lehrstellenangebote ein, die sich an die Bedürfnisse von Nachwuchssportlerinnen und -sportlern richten. Während dies im Bereich KV/Detailhandel bereits realisiert ist, sind weitere Bestrebungen im Gange, die es jungen Sportlerinnen und Sportlern erlauben, auch in gewerblichen oder landwirtschaftlichen Berufen eine Lehre absolvieren zu können. Ziel ist ebenso der Erwerb eines Eidgenössischen Fähigkeitszeugnisses. Gemeinsam mit der/dem Lernenden sucht die für den Leistungssport zuständige Person nach individuellen Lösungen.

Empfohlen wird in jedem Fall eine Zusatzvereinbarung zum Lehrvertrag. Sie regelt

- ein sinnvolles Mass an Dispensationen,
- die Stundenplangestaltung (Vereinbarungen für das Vor- und Nachholen, den Lektionsabtausch usw.),
- den Einsatz von ergänzenden schulischen Massnahmen bei ausgewiesenem Bedarf (E-Learning, Stützunterricht usw.),
- die Periodizität der Überprüfung.

Lehrbetriebe, welche ihren Auszubildenden parallel zur beruflichen Grundbildung eine Leistungssportkarriere ermöglichen, erhalten von Swiss Olympic das [Label](#) «leistungssportfreundlicher Lehrbetrieb».



Label

## Sportschulen im Kanton Zug



Kunst- und Sportklasse

### Kunst- und Sportklasse Cham

Die 2010 eröffnete [Kunst- und Sportklasse](#) Cham (KSK Cham) führt Förderklassen für sportlich (und künstlerisch) begabte Jugendliche. Diese Struktur stellt sicher, dass mittels individualisierten Unterrichts und angepasster Stundenpläne sowohl für die Sportausbildung wie auch die Schulbildung genügend Zeit zur Verfügung steht. Nach dem Abschluss der obligatorischen Schulzeit ist der Besuch einer weiterführenden Schule oder der Einstieg in eine Berufslehre sichergestellt.

### OYM College

Seit 2020 können Nachwuchssportler/-innen am [OYM College](#) (OYMC) das Kurzzeitgymnasium besuchen und damit die Maturität im Schwerpunktfach «Wirtschaft und Recht» erlangen. Bei hoher sportlicher Belastung können die Maturitätsprüfungen auf zwei Jahre verteilt und die Ausbildungszeit von vier auf fünf Jahre verlängert werden.

Das Eidgenössische Fähigkeitszeugnis (EFZ) Kaufmann/Kauffrau wird durch einen vierjährigen Lehrgang in der schulisch organisierten Grundbildung (SOG) erreicht. Nach drei Jahren schulischer Ausbildung folgt das Praxisjahr bei einem ausgewählten OYMC-Ausbildungspartner. Bei besonders hoher sportlicher Belastung kann das Praxisjahr auch erst nach der Sportkarriere absolviert und der erfolgreiche Abschluss dennoch erreicht werden.

Das Eidgenössische Berufsattest (EBA) zur Büroassistentin oder zum Büroassistenten wird analog dem Modell für die Kaufleute in drei Jahren erreicht. Hier folgt das Praxisjahr nach zwei Jahren Schulbildung.



OYM College

## Sportschulen ausserhalb des Kantons Zug



Sportschulen



Schulgesetz

### **Sekundarstufe I**

Ausserhalb des Kantons Zug gibt es verschiedene Sportschulen, die über spezielle Angebote für Sporttalente verfügen. Der Kanton Zug kann gemäss Zuger Schulgesetz (§ 37<sup>bis</sup>) das Schulgeld zur Hälfte mitfinanzieren. Wird auf Sekundarstufe I ein ausserkantonales Langzeitgymnasium besucht, finanziert der Kanton das volle Schulgeld.

### **Sekundarstufe II und Berufsausbildung**

Sind alle Voraussetzungen für die Nachwuchsförderung erfüllt, übernimmt der Kanton Zug gemäss gesetzlichen Grundlagen das Schulgeld, nicht jedoch die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Transport zur Schule, allfällige Studiengebühren oder Kosten von Spezialprogrammen.

5

Am OYM College wird Schule gelebt.  
Die Digitalisierung hilft, Sport und  
Schule zu verbinden.

6

Im Forum des OYM College sind  
die Nachwuchssportlerinnen und  
Nachwuchssportler für einmal  
Zuschauer.



5

6



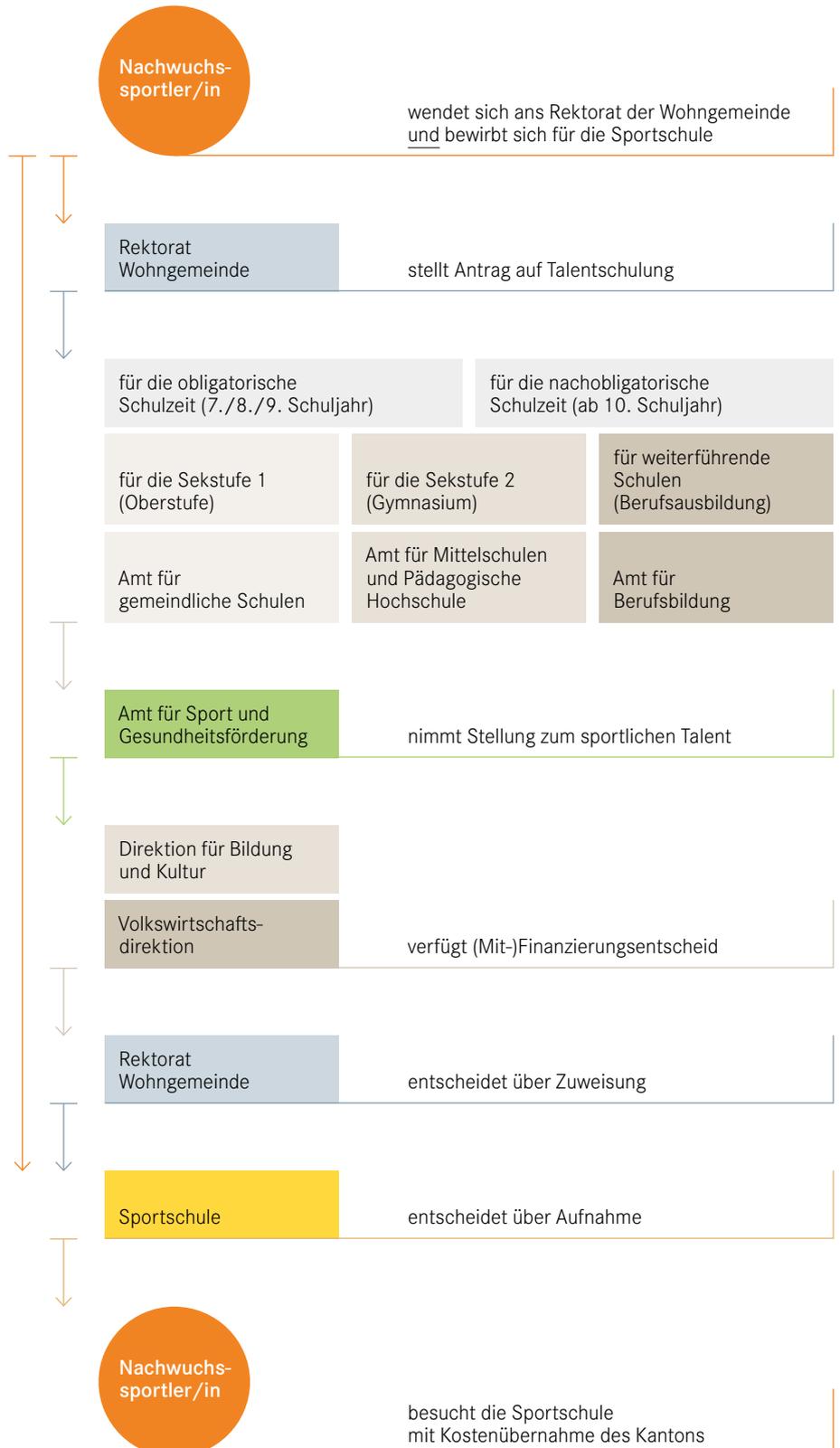


7



8

## Anmeldeverfahren



7  
Rumpf- und Stabilisationsübungen gehören auch bei Nachwuchssportlerinnen zum alltäglichen Training.

8  
Citius – altius – fortius  
Wer es an die Spitze bringen will, muss hart trainieren.

## Kontakte

### **Amt für Sport und Gesundheitsförderung**

Nachwuchsförderung  
Zugerstrasse 50a  
6312 Steinhausen  
T 041 728 35 54  
info.asg@zg.ch

### **Amt für Mittelschulen und Pädagogische Hochschule**

Baarerstrasse 21  
6300 Zug  
T 041 728 31 82  
info.amh@zg.ch

### **BIZ Berufsinformationszentrum**

Baarerstrasse 21  
6300 Zug  
T 041 728 32 18  
info.biz@zg.ch

### **GIBZ Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug**

Baarerstrasse 100  
6301 Zug  
T 041 728 30 30  
sekretariat.gibz@zg.ch

### **Kunst- und Sportklasse Cham**

Schulleitung  
Schulhausstrasse 1  
6330 Cham  
T 041 723 86 06  
bildung@cham.ch

### **Swiss Olympic**

Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen b. Bern  
T 031 359 71 11  
info@swissolympic.ch

### **Amt für gemeindliche Schulen**

Abteilung Sonderpädagogik  
Artherstrasse 25  
6300 Zug  
T 041 728 31 52  
info.sonderpaedagogik@zg.ch

### **Amt für Berufsbildung**

Chamerstrasse 22  
6301 Zug  
T 041 728 51 50  
berufsbildung@zg.ch

### **KBZ Kaufmännisches Bildungs- zentrum Zug**

Aabachstrasse 7  
6301 Zug  
T 041 728 28 28  
info.kbz@zg.ch

### **LBBZ Landwirtschaftliches Bildungs- und Beratungszentrum Schluechthof**

Bergackerstrasse 42  
6330 Cham  
T 041 227 75 00  
info@schluechthof.ch

### **OYM COLLEGE AG**

Lorzenparkstrasse 22  
6330 Cham  
T 079 376 66 36  
info@oym-college.ch

### **Stiftung Schweizer Sporthilfe**

Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen bei Bern  
T 031 359 72 22  
info@sporthilfe.ch



9  
10



## Links/ Webseiten



### **Amt für Berufsbildung: «Talentförderung».**

<https://www.zg.ch/behoerden/volkswirtschaftsdirektion/amt-fur-berufsbildung/berufslehre-abschlusspruefung/talentfoerderung>  
(15. Juli 2020).



### **Amt für gemeindliche Schulen: «Talentförderung Kunst und Sport».**

<https://www.zg.ch/behoerden/direktion-fur-bildung-und-kultur/amt-fur-gemeindliche-schulen/inhalte-ags/sonderpaedagogik/kunst-und-sportklasse>  
(11. Februar 2021).



### **Amt für Mittelschulen und Pädagogische Hochschule: «Talentförderung Kunst und Sport».**

<https://www.zg.ch/behoerden/direktion-fur-bildung-und-kultur/amt-fur-mittelschulen-und-ph-zug/talentfoerderung-kunst-und-sport>  
(11. Februar 2021).



### **Amt für Sport und Gesundheitsförderung: «Talent- und Leistungssportförderung».**

<https://www.zg.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/amt-fuer-sport-und-gesundheitsfoerderung/sportfoerderung/nachwuchsfoerderung>  
(3. März 2021).



### **Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug (GIBZ): «Talentförderung».**

<https://www.zg.ch/behoerden/volkswirtschaftsdirektion/gibz/personen/talentfoerderung>  
(4. Juni 2021).



### **Kantonsschule Zug (KSZ): «Leistungssportförderung».**

<https://www.zg.ch/behoerden/direktion-fur-bildung-und-kultur/ksz/unterricht/leistungssportfoerderung>  
(4. Januar 2022).



### **Kunst- und Sportklasse Cham (KSK): Homepage.**

<https://www.schulen-cham.ch/kunstundsportklassechammain>  
(26. November 2021).



### **OYM College: Homepage.**

<https://oym-college.ch/#start>  
(15. Juli 2020).



### **Schulabkommen [BGS 412.12]:**

[https://bgs.zg.ch/app/de/texts\\_of\\_law/412.12](https://bgs.zg.ch/app/de/texts_of_law/412.12)  
(26. November 2021).



**Schulgesetz [BGS 412.11]:**

[https://bgs.zg.ch/app/de/texts\\_of\\_law/412.11](https://bgs.zg.ch/app/de/texts_of_law/412.11)  
(15. Juli 2020).



**Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK):  
«Hochbegabte».**

<https://www.edk.ch/de/themen/bildungsfinanzierung/hochbegabte>  
(26. November 2021).



**Sportfonds-Verordnung [BGS 417.16]:**

[https://bgs.zg.ch/app/de/texts\\_of\\_law/417.16](https://bgs.zg.ch/app/de/texts_of_law/417.16)  
(15. Juli 2020).



**Sportgesetz [BGS 417.1]:**

[https://bgs.zg.ch/app/de/texts\\_of\\_law/417.1](https://bgs.zg.ch/app/de/texts_of_law/417.1)  
(15. Juli 2020).



**Stiftung Schweizer Sporthilfe: Homepage.**

<https://www.sporthilfe.ch/de.html>  
(15. Juli 2020).



**Swiss Olympic: «FTEM (Sport- & Athletenentwicklung)».**

<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/ftem-sport-athletenentwicklung>  
(22. Dezember 2021).



**Swiss Olympic: «Lehrbetriebe für Nachwuchstalente».**

[https://www.swissolympic.ch/ueber-swiss-olympic/partner\\_labelinhaber/leistungssportfreundliche\\_lehrbetriebe](https://www.swissolympic.ch/ueber-swiss-olympic/partner_labelinhaber/leistungssportfreundliche_lehrbetriebe)  
(4. Juni 2021).



**Swiss Olympic: «Schulen für Sporttalente».**

<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere/schule>  
(22. Dezember 2021).



**Swiss Olympic: «Swiss Olympic Card».**

<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/swiss-olympic-card.html>  
(15. Juli 2020).

## Amt für Sport und Gesundheits- förderung

Wir bringen Bewegung  
in dein Leben.



SPORT  
BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



KOMMUNIKATION



ACHTSAMKEIT



SPIEL



PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT



MENTALE STÄRKE



ERHOLUNG  
ENTSPANNUNG



SOZIALE  
UNTERSTÜTZUNG



SCHLAF



LIFE-BALANCE



KREATIVITÄT  
NEUES LERNEN

### Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:  
Gesundheitsdirektion Kanton Zug  
Amt für Sport und Gesundheitsförderung  
[www.zg.ch/asg](http://www.zg.ch/asg)

Design:  
Peyer & Zorzenone  
Visuelle Kommunikation  
[www.peyerzorzenone.ch](http://www.peyerzorzenone.ch)

Fotografie:  
Alexandra Wey  
[www.alexandrawey.com](http://www.alexandrawey.com)

11

Svenja Spieler ist den Weg gegangen.  
Sie hat mit dem LK Zug Handball  
in der Saison 2020/21 das Double  
(Meisterschaft und Cup) gewonnen.

Druck:  
Kalt Medien AG  
[www.kalt.ch](http://www.kalt.ch)

12

Yannick Zehnder hat die Sportlerlehre  
absolviert. Mit dem EV Zug wurde  
er in der Saison 2020/21 Schweizer-  
meister.

Korrektorat:  
Mirjam Weiss  
[www.mirjamweiss.ch](http://www.mirjamweiss.ch)

Januar 2022  
© Kanton Zug



11  
12



Wir bringen Bewegung  
in dein Leben.



ACHTSAMKEIT



SCHLAF

