



Kriens, im Juli 2025

## Termine für Jugendliche im 7. Schuljahr

Programm-Daten Oberstufe (1. Sek + 1. & evtl. 2. Kanti) 2025/26

«START NOW» Modul		Thema		Jeweils im Begegnungszentrum St. Franziskus (Senti), Hackenrainstrasse 2, Kriens
Block 1	1	«Einführung»	Erfahre, was dich bei «START NOW» erwartet!	Mittwoch, 29.10.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
	2	«Emotionen»	Erfahre, wie Emotionen entstehen!	Mittwoch, 05.11.2025, 18.30 – 20.30 Uhr
	Activity-Tag			Samstag, 08.11.2025, 09 – 16 Uhr, Ort folgt!
Block 2	3	«Slow down»	Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was gerade passiert! Übe Achtsamkeit!	Mittwoch, 14.01.2026, 18.30 – 20.30 Uhr
	4	«Take a step back»	Nimm Abstand von deinen negativen Gedanken!	Mittwoch, 21.01.2026, 18.30 – 20.30 Uhr
	Activity-Tag			Samstag, 24.01.2026, 09 – 16 Uhr, Ort folgt!



## Termine für Jugendliche im 8. & 9. Schuljahr



### Programm-Daten Oberstufe (2. & 3. Sek./Kanti) 2025/26

«START NOW» Modul		Thema		Jeweils im Begegnungszentrum St. Franziskus (Senti), Hackenrainstrasse 2, Kriens
Block 3	5	«Accept»	Akzeptiere Deine Gefühle!	<b>Montag, 23.02.2026,</b> 18.30 – 20.30 Uhr
	6	«Respect»	Sei Dir selbst und anderen ein gu- ter Freund!	<b>Mittwoch, 25.02.2026,</b> 18.30 – 20.30 Uhr
	Activity-Tag			<b>Samstag, 28.02.2026,</b> 09 – 16 Uhr, Ort folgt!
Block 4	7	«Take action»	Verfolge das, was Dir wichtig ist!	<b>Mittwoch, 20.05.2026,</b> 18.30 – 20.30 Uhr
	8	«Emotionen regulieren bei Anspannung»	START NOW Strategien konk- ret einsetzen	<b>Mittwoch, 27.05.2026,</b> 18.30 – 20.30 Uhr
	Activity-Tag			<b>Samstag, 30.05.2026,</b> 09 – 16 Uhr, Ort folgt!

Zusätzliche, generationenübergreifende Angebote:

«Powerbank – recharge & connect»		
Sechsmal im Jahr feiern wir gemeinsam – für alle Klassen und generationenübergrei- fend – in der Senti-Kirche einen etwas anderen Gottesdienst. Sie sind alle herzlich eingeladen!		
Samstag, 25.10.2025	Begegnungszentrum St. Franziskus (Senti) Hackenrainstrasse 2, Kriens	jeweils Start um 17.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr; anschliessend Apéro
Samstag, 15.11.2025		
Samstag, 13.12.2025		
Samstag, 31.01.2026		
Samstag, 07.03.2026		
Samstag, 28.03.2026		



Bitte bewahren Sie diese Termine auf!

Bei Fragen, Krankmeldung und wichtigen Anliegen melden Sie sich bitte direkt bei uns.  
(gem. Koordinaten in der Fusszeile)