

Freiwillige Schulsportangebote für Kinder und Jugendliche

Schuljahr 2025/26



schule uitikon



 **schulsport.zh**



**SCHULE MIT
SPORTFREUNDLICHER
SCHULKULTUR**



Schulsport- und Freizeitangebote 2025/26

Sport ist gesund und wirkt bei Kindern und Jugendlichen vorbeugend gegen spätere Bewegungsarmut und Haltungsschäden. Um so wichtiger ist, dass die Kinder und Jugendlichen Sport, Spiel und „dä Plausch ha“ miteinander verbinden können. Sportliche Betätigung fördert den Menschen ganzheitlich - in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht.

Angebote der Schule Uitikon

Sportkids

1. – 2. Kindergarten / Turnhalle Mettlen

Kursdaten: Montag, 16.00 – 16.45 Uhr

1. – 3. Primar / Turnhalle Mettlen

Kursdaten: Montag, 16.50 – 17.35 Uhr

1. – 2. Kindergarten / Turnhalle Allmend Halle 3

Kursdaten: Montag, 16.00 – 16.45 Uhr

1. – 3. Primar / Turnhalle Allmend Halle3

Kursdaten: Montag, 16.45 – 17.30 Uhr

1. – 2. Kindergarten / Turnhalle Mettlen

Kursdaten: Donnerstag, 15.30 – 16.15 Uhr

1. – 3. Primar / Turnhalle Mettlen

Kursdaten: Donnerstag, 16.30 – 17.15 Uhr

1. – 2. Kindergarten / Turnhalle Allmend Halle 3

Kursdaten: Donnerstag, 17.30 – 18.15 Uhr

In diesen polysportiven Kursen werden verschiedene Sportarten kennengelernt und vertieft, sowie mit vielseitigem und spielerischem Training eine breite motorische Basis geschaffen. Die «Sportkids» können so einen Einblick auch in lokal angebotene Sportarten erhalten und herausfinden, was ihnen Spass macht.

Die Sportkids-Kurse starten in der 2. Woche nach Schuljahresbeginn ab 25.08.2025.

Kursort: Turnhalle Allmend 3 / Turnhalle Mettlen

Leitung: Mo: Teresa Müller, Turnhalle Allmend 3
teresa.mueller@schule-uitikon.ch

Mo: Michael Höchli, Turnhalle Mettlen
michael.hoechli@schule-uitikon.ch

Mo: Stefanie Wolf, Turnhalle Mettlen
stefanie.wolf@schule-uitikon.ch

Leitung: Do: Adrian Aschwanden, Turnhalle Allmend 3
adrian.aschwanden@schule-uitikon.ch

Do: Damaris Varone, Turnhalle Mettlen
damarisvarone@yahoo.de

Volleyball

1. – 3. Sek / Turnhalle Allmend Halle 3

Kursdaten: Mittwoch, 12.30 – 13.30 Uhr

Du liebst Volleyball oder möchtest es neu entdecken? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Wir trainieren die wichtigsten Techniken und verbessern das Zusammenspiel im Team. In der zweiten Hälfte wenden wir die erlernten Skills im Spiel an.

Kursort: Turnhalle Allmend

Leitung: Michiel Zendbergen

michiel.zandbergen@schule-uitikon.ch

Leistungs- schwimmen

3. Primar / Hallenbad Uitikon

Kursdaten: Dienstag, 16.40 – 17.30 Uhr

4. Primar / Hallenbad Uitikon

Kursdaten: Dienstag, 17.35 – 18.30 Uhr

5. Primar – 6. Primar / Hallenbad Uitikon

Kursdaten: Dienstag, 18.35 – 19.30 Uhr

1. Sek – 3. Sek / Hallenbad Uitikon

Kursdaten: Dienstag, 19.30 – 20.45 Uhr

Die einzelnen Schwimmmarten werden vertieft und die Ausdauer wird trainiert.

Vorbereitung auf Vergleichswettkämpfe und kantonale Meisterschaften.

Schwimmvoraussetzungen für Teilnehmende: 100 m in freier Lage am Stück schwimmen, Grundtechnikenkenntnisse in Brust, Rückencrawl und Crawl, mit Startsprung (Köpfler) inklusive 5 m am Stück tauchen.

Kursort: Hallenbad Uitikon / Treffpunkt: Eingang Hallenbad

Leitung: Damaris Varone, 079 291 39 20

damarisvarone@yahoo.de

Geräteturnen

1. Primar - 2. Primar / Turnhalle Allmend Halle 3

Kursdaten: Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr

3. Primar – 4. Primar / Turnhalle Allmend Halle 3

Kursdaten: Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

5. Primar – 1. Sek / Turnhalle Allmend Halle 3

Kursdaten: Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Geräteturnen ist eine Individualsportart. Sie kräftigt den gesamten Bewegungsapparat, verbindet in den Übungen Technik und Haltung und steigert gleichzeitig die Beweglichkeit. Die vielseitigen Bewegungserfahrungen an den Geräten Minitrampolin, Reck, Barren, Schaukelringe und am Boden ergänzen sich und sind eine ideale Grundlage für weitere sportliche Aktivitäten. Durch die gegenseitige Unterstützung im Training werden unsere jungen Sportlerinnen und Sportler auch in ihren sozialen Kompetenzen geschult.

Kursort: Turnhalle Mettlen

Leitung: Sindy Dörgeloh, 079 222 22 70
sindy.doergeloh@schule-uitikon.ch

Judo

1. Primar – 3. Primar / Turnhalle Mettlen

Kursdaten: Dienstag, 16.50 – 17.50 Uhr

4. Primar – 6. Primar / Turnhalle Mettlen

Kursdaten: Dienstag, 17.55 – 18.55 Uhr

Schülerinnen und Schüler haben hier die Möglichkeit, altersgerecht ins Judo einzusteigen. In den ersten Lektionen werden die ersten Judoschritte von Fall- bis Wurftechniken erlernt. Dabei ist die gesunde Mischung zwischen Disziplin, Konzentration und Spass wichtig.

Kursort: Turnhalle Mettlen

Leitung: Patrick Schmidli
patrick.schmidli@sunrise.ch

Jazzdance – Hiphop

1. – 3. Primar / Aula Schwerzgrueb

Kursdaten: Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr

4. Primar – 1. Sek / Aula Schwerzgrueb

Kursdaten: Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr

Bereit für Bewegung, Musik und jede Menge Spass?

Dann bist du in diesen Tanzstunden genau richtig und kannst dich austoben. Zu cooler Musik lernst du im Hip-Hop starke Moves und spannende Rhythmen. Im Jazz-Tanz geht es um Power, Spass und tolle Tanztechniken und im Contemporary kannst du mit fliessenden Bewegungen und viel Gefühl deine eigene Geschichte erzählen. Jede Tanzstunde ist anders - mal laut und wild, mal ruhig und kreativ, aber doch erlebst du die ganze Vielfalt des Tanzes. Bitte trage bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe, die nicht draussen getragen werden.

Kursort: Aula Schwerzgrueb

Leitung: Selina Hofer

selina.hofer@schule-uitikon.ch

Schach

1. – 6. Primar / Schulhaus Schwerzgrueb / Zimmer A 1.1

Kursdaten: Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr

Kursdauer: Bis zu den Sportferien

Willst Du dieses faszinierende Spiel der Könige kennenlernen? In diesem Kurs kannst Du die Grundkenntnisse des Schachspiels schnell und mühelos erlernen. Das Spiel wird verständlich erklärt und mit einfachen Übungen dem Anfänger der Einstieg leichtgemacht. Das Schachbrett wird von der Schule zur Verfügung gestellt.

Begleitende Unterlagen mit einfachen Übungen müssen günstig erworben werden auf: www.chesspoint.ch/schach/lehrmittel/stappenmethode/arbeitsheft-stufe-1

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 beschränkt.

Kursort: Schulhaus Schwerzgrueb, Primarschultrakt,

Leitung: Alex Hanzal, 079 586 92 80

alex.hanzal@uitikon.ch

Teilnahmebedingungen des Angebots der Schule Uitikon

Für alle freiwilligen Schulsportkurse gilt:

- Die Kurse werden gemäss den Richtlinien von J+S durchgeführt.
- Die Kurskosten der Schulsportangebote werden mehrheitlich von der Schule getragen. Als finanzielle Beteiligung wird ein Beitrag von CHF 75.- pro Kursanmeldung erhoben, der nicht erstattungsfähig ist.
- Die definitive Teilnahmebestätigung erfolgt in der ersten Sommerferienwoche schriftlich über den Escola-Messenger.
- Die Anmeldung gilt (falls nicht anders im Programm erwähnt) jeweils für das ganze Schuljahr und verpflichtet zur regelmässigen Teilnahme.
- Eine Übertragung der Anmeldung auf das darauffolgende Schuljahr ist nicht möglich.
- In den Schulferien und an schulfreien Tagen (Feiertage, Brückentage, Schulentwicklungstage) finden keine Kurse statt.
- Die Kurse werden erst ab einer Anmeldung von mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt.
- Es gibt pro Kurs Maximalbelegungen. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Es wird eine Warteliste geführt.
- Die Kursleitenden können Teilnehmende, die mehrfach unentschuldigt fehlen, sich nicht aktiv im Kurs beteiligen oder die Durchführung der Kurse durch ihr Verhalten in anderer Weise beeinträchtigen, nach Rücksprache mit den Eltern und Erziehungsberechtigten vom Kurs ausschliessen.
- Absenzen müssen immer und direkt den Kursleitenden frühzeitig über den Escola-Messenger gemeldet werden.
- Beim Leistungsschwimmen ist der Eintritt ins Hallenbad nicht mit inbegriffen. Ein Abonnement kann direkt beim Hallenbad bezogen werden – der Preis für einheimische Kinder und Jugendliche beträgt z.Z. CHF 30.- für 12 Monate.
- Es besteht seitens Schule keine kollektive Haftpflicht- oder Unfallversicherung für die Teilnehmenden. Diese ist Sache der Eltern oder Erziehungsberechtigten.

Mit der Anmeldung ihres Kindes zu einem freiwilligen Schulsportkurs akzeptieren die Eltern und Erziehungsberechtigten die oben genannten Teilnahmebedingungen und verpflichten sich zur Zahlung des Kursbeitrags von CHF 75.- pro Kurs bzw. CHF 38.- für den Kurs Schach (nur Semesterkurs). Für eventuell benötigte finanzielle Unterstützung kann die Schulverwaltung kontaktiert werden.

Anmeldungen

Ihr Kind geht in Uitikon zur Schule? Bitte benutzen Sie die Escola App und melden Ihr Kind unter Schulangebote an.

Geht Ihr Kind an eine Privatschule, bitten wir Sie, Ihr Kind mit folgenden Angaben per Mail in der Schulverwaltung zu melden. Mailadresse: schulverwaltung@schule-uitikon.ch

- Name und Vorname Ihres Kindes
- Klasse / Privatschule
- Auswahl des Angebotes