

Freiwillige Schulsportangebote für Kinder und Jugendliche

Schuljahr 2026/27



schule uitikon



schulsport.zh



SCHULE MIT
SPORTFREUNDLICHER
SCHULKULTUR



Schulsport- und Freizeitangebote 2026/27

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. und 2. Kindergarten / Turnhalle Mettlen

Kursdaten: Montag, 16.00 – 16.45 Uhr

1. bis 3. Primar / Turnhalle Mettlen

Kursdaten: Montag, 16.50 – 17.35 Uhr

1. und 2. Kindergarten / Turnhalle Allmend Halle 3

Kursdaten: Montag, 16.00 – 16.45 Uhr

1. bis 3. Primar / Turnhalle Allmend / Halle 3

Kursdaten: Montag, 16.50 – 17.35 Uhr

1. und 2. Kindergarten / Turnhalle Mettlen

Kursdaten: Donnerstag, 16.00 – 16.45 Uhr

1. bis 3. Primar / Turnhalle Mettlen

Kursdaten: Donnerstag, 16.50 – 17.35 Uhr

1. und 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 auch einen Einblick in lokal angebotene Sportarten erhalten und herausfinden, was ihnen Spass macht. **Die Sportkids-Kurse starten in der 2. Woche nach Schuljahresbeginn ab dem 24. August 2026.**

Kursort: Turnhalle Allmend / Turnhalle Mettlen

Leitung Montag:

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

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

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

Leitung Donnerstag:

Adrian Aschwanden, Turnhalle Allmend
adrian.aschwanden@schule-uitikon.ch

Ona Forbes Molina, Romina Kunz, Turnhalle Mettlen
ona.forbesmolina@schule-uitikon.ch/romina.kunz@schule-uitikon.ch

Volleyball

1. bis 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 Zandbergen
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 und 6. Primar / Hallenbad Uitikon

Kursdaten: Dienstag, 18.35 – 19.30 Uhr

1. Sek bis 3. Sek / Hallenbad Uitikon

Kursdaten: Dienstag, 19.35 – 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 und 2. Primar / Turnhalle Allmend Halle 3

Kursdaten: Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr

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

Kursdaten: Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

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

Kursdaten: Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Geräteturnen ist eine Individualsportart. Es 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 Allmend

Leitung: Sindy Dörgeloh, 079 222 22 70

sindy.doergeloh@schule-uitikon.ch

Judo

Kursort: **1. Primar bis 3. Primar / Turnhalle Mettlen**

Kursdaten: Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Kursort: **4. Primar bis 6. Primar / Turnhalle Mettlen**

Kursdaten: Dienstag, 17.35 – 18.35 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: Leitung noch vakant.

Jazzdance – Hip-hop

1. bis 3. Primar / Aula Schwerzgrueb

Kursdaten: Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr

4. Primar bis 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 / Samantha Rolli

selina.hofer@schule-uitikon.ch / samantha.rolli@schule-uitikon.ch

Schach

1. bis 6. Primar (Fortgeschrittene)

Schulhaus Schwerzgrueb / Zimmer A 1.1

Kursdaten: Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr

Kursdauer: **Bis zu den Sportferien**

Einführung in die Schachtaktik

Im Kurs werden einige sehr häufig vorkommende und angewandte taktische Schläge erklärt und geübt wie z.B. Doppelangriff mit der Dame, Springergabel, Fesselung, Spiess, Abzugsangriff, Ausschalten der Verteidigung. Viele Schachpartien werden mit taktischen Schlägen entschieden. In diesem Kurs wirst Du bestimmt viele wertvolle Tipps erhalten und noch mehr Freude am Schach haben.

Voraussetzung für diesen Kurs sind Schach-Basiskenntnisse.

Begleitendes Schulheft „Schach lernen Stufe 2“ müssen dazu erworben werden auf:

<https://www.spielezar.ch/schach>

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 Durchführung erfolgt gemäss den Richtlinien von J+S.
- Die Kurskosten der Schulsportangebote werden mehrheitlich von der Schule getragen. Pro Anmeldung wird eine Administrationsgebühr von CHF 75.- erhoben.
Bei einer Abmeldung wird dieser Betrag nicht rückerstattet.
- Die definitive Teilnahmebestätigung erfolgt in der ersten Sommerferienwoche mit der Rechnung per Briefpost.
- 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 können erst ab einer Anmeldung von mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden.
- Es gibt pro Angebot Maximalbelegungen. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Es wird eine Warteliste geführt.
- Die Kursleitenden können Teilnehmende, die mehrfach unentschuldigt fehlen, sich nicht aktiv beteiligen oder die Durchführung der Kurse durch ihr Verhalten in anderer Weise beeinträchtigen, nach Rücksprache mit den Eltern und Erziehungsberechtigten 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 Schulsportangebot akzeptieren die Eltern und Erziehungsberechtigten die oben genannten Teilnahmebedingungen und verpflichten sich zur Zahlung der Administrationsgebühr von CHF 75.- pro Kursanmeldung bzw. CHF 38.- für das Angebot Schach (nur Semesterkurs). Für eventuell benötigte finanzielle Unterstützung kann die Schulverwaltung kontaktiert werden.

Anmeldungen

Kinder mit Schulbesuch in Uitikon

Bitte benutzen Sie die Escola App und melden Ihr Kind unter Schulangebote an.

Kinder mit Wohnsitz in Uitikon, Besuch einer auswärtigen Schule

Bitte melden Sie Ihr Kind mit folgenden Angaben per Mail in der Schulverwaltung an.

Mailadresse: schulverwaltung@schule-uitikon.ch

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