



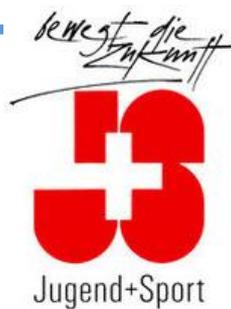
schule uitikon

# Freiwillige Schulsportangebote für Kinder und Jugendliche

Schuljahr 2024/25



**schulsport.zh**



SCHULE MIT  
SPORTFREUNDLICHER  
SCHULKULTUR



# Schulsport- und Freizeitangebote 2024/25

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, 15.45 – 16.30 Uhr

#### **1. – 3. Primar / Turnhalle Mettlen**

Kursdaten: Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

#### **1. – 2. Kindergarten / Turnhalle Allmend**

Kursdaten: Montag, 15.45 – 16.30 Uhr

#### **1. – 3. Primar / Turnhalle Allmend**

Kursdaten: Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

#### **1. – 2. Kindergarten / Turnhalle Mettlen**

Kursdaten: Donnerstag, 15.30 – 16.15 Uhr

#### **1. – 3. Primar / Turnhalle Mettlen**

Kursdaten: Donnerstag, 16.15 – 17.15 Uhr

#### **1. – 2. Kindergarten / Turnhalle Allmend**

Kursdaten: Donnerstag, 17.15 – 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 26.08.2024.**

Kursort: Turnhalle Allmend / Turnhalle Mettlen

Leitung: Mo: Teresa Müller, Turnhalle Allmend

teresa.mueller@schule-uitikon.ch

Mo: Michael Höchli, Turnhalle Mettlen

michael.hoechli@schule-uitikon.ch

Stellvertretung: Daniel Schibli

Leitung: Do: Adrian Aschwanden, Turnhalle Allmend

adrian.aschwanden@schule-uitikon.ch

Stellvertretung: Daniel Schibli

Do: Damaris Varone, Turnhalle Mettlen

damarisvarone@yahoo.de

## **Basketball**

**1. – 3. Sek / Turnhalle Allmend**

**Kursdaten: Montag, 12.30 – 13.30 Uhr**

Willst du deine Basketballkünste auf ein neues Level bringen, dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Wir arbeiten an den Basics wie Korbwurf, Dribbling und Spielverhalten und feilen an deinen Skills. In der zweiten Hälfte wird gespielt, ganz nach dem Motto - Just play. Have fun. Enjoy the game.

Kursort: Turnhalle Allmend

Leitung: Adrian Aschwanden

---

## **Leistungsschwimmen**

**3. Primar**

Kursdaten: Dienstag, 16.40 – 17.30 Uhr

**4. Primar**

Kursdaten: Dienstag, 17.35 – 18.30 Uhr

**5. Primar – 6. Primar**

Kursdaten: Dienstag, 18.35 – 19.30 Uhr

**1. Sek – 3. Sek**

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 / vor Eingang Hallenbad

Leitung: Damaris Varone, 079 291 39 20  
damarisvarone@yahoo.de

## Geräteturnen

### 1. Primar - 2. Primar / Schulhaus Mettlen

Kursdaten: Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr

### 3. Primar – 4. Primar / Schulhaus Mettlen

Kursdaten: Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

### 5. Primar – 1. Sek / Schulhaus Mettlen

Kursdaten: Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr

Kursort: Turnhalle Mettlen

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

---

## Judo

### 1. Primar – 3. Primar / Schulhaus Mettlen

Kursdaten: Dienstag, 16.50 – 17.50 Uhr

### 4. Primar – 6. Primar / Schulhaus 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  
Maximal 20 Teilnehmende

## **Breakdance**

**Alter: 6 – 12 Jahren (Einsteiger)**

Kursdaten: Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr

**Alter: ab 9 Jahren (Fortgeschrittene)**

Kursdaten: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Breakdance gehört zu HipHop Kultur, verbindet tänzerische und akrobatische Elemente und wird als Wettbewerb praktiziert. Über Basics, Top Rock und Footwork werden die angesagtesten Moves zu coolen Beats erlernt. Bitte Sportkleider und Sportschuhe mitnehmen, die nicht auf der Strasse getragen werden.

Kursort: Aula Schwerzgrueb

Leitung: Tanzschule Galactic Dance, 044 400 48 28  
info@galactic-dance.ch

---

## **Schach**

**1. – 6. Primar (Fortgeschrittene)**

Kursdaten: Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr

ab 21. August 2024 bis 19. Februar 2025

Dieser Kurs basiert auf den beiden Kursen Schach für Einsteiger und Einführung in Schachtaktik. Man lernt weitere taktische Tricks dazu wie Abzugsschach, Doppelschach, Angriff auf eine gefesselte Figur, Ausschalten der Verteidigung, Verteidigen gegen Doppelangriff, Verteidigen gegen Fesselung, Mobilität der Figuren, Bedeutung der Schlüsselfelder, Röntgenangriff, Remis, Quadrat und Mattbilder.

Begleitendes Schulheft Stufe 3 ist wie folgt zu bestellen:

Stappenmethode Stufe 3 online kaufen - Schach lernen ([spielezar.ch](http://spielezar.ch))

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 beschränkt.

Kursort: Schulhaus Schwerzgrueb, Primarschultrakt,  
2. Stock, Zimmer 3.3

Leitung: Alex Hanzal, 079 586 92 80  
alex.hanzal@uitikon.ch

# Wichtige Informationen zum Angebot der Schule Uitikon

- Alle Sportkurse werden gemäss den Richtlinien von Jugend & Sport durchgeführt.
- **Die Schulsportkurse werden nicht auf das neue Schuljahr übertragen.**
- **Die Anmeldung verpflichtet zu einem regelmässigen Besuch des Trainings und versteht sich für das ganze Schuljahr 2024/25.**
- **Absenzen sind stets und direkt der Kursleitung zu melden.**
- **Der Kurs ist kein Betreuungsangebot. Es wird erwartet, dass sich Ihr Kind am Kurs aktiv beteiligt.**
- Es finden keine Kurse in den Schulferien und an schulfreien Tagen (Feiertage, Schulentwicklungstage) statt.
- Die Kurskosten der Schulsportangebote werden von der Schule getragen.
- Beim Leistungsschwimmen ist der Eintritt ins Hallenbad nicht inbegriffen.
- Ein Abonnement kann direkt beim Hallenbad bezogen werden. Einheimische Kinder und Jugendliche von 6 bis 16 Jahren bezahlen CHF 30 für 12 Monate.
- Seitens der Schule besteht keine kollektive Haftpflicht- oder Unfallversicherung für die Teilnehmenden. Dies ist Sache der Eltern oder Erziehungsberechtigten.

Freie Angebote bitte bei der Schulverwaltung anfragen:  
[schulverwaltung@schule-uitikon.ch](mailto:schulverwaltung@schule-uitikon.ch)

# Private Angebote (kostenpflichtig)

Diese Angebote sind kostenpflichtig. Die Anmeldung erfolgt direkt beim Anbieter.

## **Fussball** ab 1. Kindergarten

Kursort: Fussballplatz Sürenloh  
Kontakt: Martin Cincera, FC Uitikon  
verein@fcuitikon.ch, www.fcuitikon.ch

---

## **Kids Hip Hop** **Unterstufe**, Dienstag, 18.00 Uhr **Mittelstufe**, Mittwoch, 19.00 Uhr

Kursort: Movela, Zürichstrasse 64, 8142 Uitikon  
Kontakt: Daniela Heutschi  
movela@gmx.ch

---

## **Schwimmen** **Eltern-Kind-Schwimmen**, ab 3 Jahren **Kinderschwimmen**, ab ca. 4.5 Jahren

Kursort: Hallenbad Uitikon  
Kontakt: sabrina@schwimmschule-uitikon.ch  
www.schwimmschule-uitikon.ch

---

## **Tennis** ab 6 Jahren

Kursbeginn jeweils Mitte August, mit professionellen  
Tennislehrern (auch ab anfangs Mai möglich)

Kursort: Tennisclub Uitikon, Im Sürenloh, 8142 Uitikon

Kontakt: apptennis@gmx.ch / www.tcuitikon.ch

## **Volleyball**

**ab 11 Jahren, JuniorInnen U15**

Anfänger und Fortgeschrittene

**ab 14 Jahren, JuniorInnen U19**

Fortgeschrittene

**Mixed Erwachsene und weiter fortgeschrittene  
JuniorInnen**

Kursort: Turnhalle Allmend

Kontakt: Anita Fröhlich, VBC Antares

junioeren.antares@icloud.com, www.vbc-antares.ch

---

## **Unihockey**

**von 5 bis 17 Jahren, für Mädchen und Jungs**

Kursort: Turnhalle Allmend

Kontakt: [www.uedikerlions.ch](http://www.uedikerlions.ch)

[uedikerlions@bluewin.ch](mailto:uedikerlions@bluewin.ch)

Jörg von Arx, 079 286 89 17

Roland Zenoni, 079 858 46 07

Klaus Biermann, 079 474 85 35