

# Freiwilliger Schulsport

Kurse im Schuljahr 2024/25



Liebe Eltern

Sport und Bewegung im Kindesalter sind wichtig für die Entwicklung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten Ihrer Kinder, vor allem aber auch der sozialen Fähigkeiten. Umgang mit Emotionen – Lernen zu Gewinnen und zu Verlieren – Teil eines Teams zu sein – sich an Regeln halten – hier leistet der Schulsport einen wichtigen Anteil an der Entwicklung Ihrer Kinder.

Ich freue mich auch in diesem Jahr den Kindern ein vielseitiges und spannendes Schulsportangebot anzubieten.

Die Kurse werden als Semesterkurse ausgeschrieben, da der Schulsport die Brücke zu den Vereinen bildet und die Kinder die Chance haben sollen, verschiedene Sportarten auszuprobieren. Der Velokidskurs wird auf Grund des Kursaufbaus als Jahreskurs angeboten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Schulverwaltung Tel. 044 925 54 00 oder per Email an [schulsport@schulemeilen.ch](mailto:schulsport@schulemeilen.ch).

Ich wünsche Ihnen eine gute Sommerzeit und freue mich auf zahlreiche Anmeldungen.

Sportliche Grüsse

Claudio Koch  
Leiter Schulsport

- Teilnehmende:** Schülerinnen und Schüler der Schule Meilen.  
Für 1. Kindergartenkinder und Sekundarschüler werden keine Kurse angeboten.
- Kursdauer:** Die Kurse sind in der Regel Semesterkurse. Ausnahmen sind erwähnt.
- Kursbeginn:** Die Kurse beginnen in der ersten Schulwoche ab Montag, 19. August 2024.
- Anmeldung:** Sie können Ihre Kinder ab **Samstag, 8. Juni 2024, 14.00 Uhr, bis Sonntag, 16. Juni 2024, 22.00 Uhr**, für einen Kurs anmelden.  
Neu können Sie zwei Kurse auswählen und mit 1. Priorität und 2. Priorität kennzeichnen. Sie können aber auch nur einen Kurs wählen. Wählen Sie in diesem Fall bitte "1. Priorität" aus. **Die Einteilung erfolgt in einen Kurs.**  
Die Anmeldungen sind verbindlich und werden nach Eingang berücksichtigt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
- Kursbestätigung:** Die Kursbestätigungen werden bis Ende Juni per Escola versendet.
- Kosten:** Fr. 60.– Einschreibgebühr für Verwaltungs- und Organisationsaufwand.  
Die Einschreibgebühr wird semesterweise verrechnet.  
Bei einer Abmeldung während eines Semesters werden nach Versand der Rechnungen keine Kosten zurückerstattet.
- Krankheit:** Kann ein Kind den Kurs nicht besuchen, muss es direkt bei der Kursleitung abgemeldet werden.
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden.
- Abmeldung während eines Semesters:**
- 1. Semester:** Abmeldungen sind jederzeit möglich und müssen per Email an [schulsport@schulemeilen.ch](mailto:schulsport@schulemeilen.ch) gerichtet werden. Die Einschreibgebühr bleibt geschuldet.
- 2. Semester:** Muss bis spätestens 17. Januar 2025 an die Schulverwaltung [schulsport@schulemeilen.ch](mailto:schulsport@schulemeilen.ch) gerichtet werden.  
Erfolgt keine Abmeldung bis zum genannten Datum, ist die Einschreibgebühr des 2. Semesters geschuldet.

### Zu Beachten:

- 1) Möchte Ihr Kind den gleichen Kurs im 2. Semester weiterhin besuchen, müssen Sie es nicht erneut anmelden. Bitte melden Sie Ihr Kind aber per Email an [schulsport@schulemeilen.ch](mailto:schulsport@schulemeilen.ch) ab, falls es den Kurs im 2. Semester nicht mehr besuchen möchte.
- 2) Kurse finden nur ab mindestens acht Teilnehmenden statt. Sollte ein Kurs aufgrund zu tiefer Teilnehmerzahl nicht oder nicht mehr durchgeführt werden, werden die Eltern informiert.
- 3) Aus besonderen Gründen können Kurse zeitlich verschoben werden oder finden an einem anderen Ort statt.
- 4) Neuanmeldungen während eines laufenden Semesters sind möglich. Kurse mit freien Plätzen werden auf der Homepage der Schule Meilen ausgeschrieben.

## Inhalt

1	Zumba® Kids
2	Klettern
3	Leichtathletik am Mittwoch
4	Leichtathletik am Montag
5	Leichtathletik 2. Kindergartenjahr
6	Velokids - Jahreskurs / 14-tägig
7	Tennis
8	Ballsport
9	Geräteturnen und mehr
10	Polysport Primar
11	Polysport 2. Kindergartenjahr
12	Badminton
13	Bewegtes Brain-Training

## 1 Zumba® Kids

- Leiterin:** Luisa Perrone  
Tel. 079 509 60 39  
[pe.lu@hotmail.com](mailto:pe.lu@hotmail.com)
- Tag / Zeit:** **Kurs 1:** Montag, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Kurs 2:** Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
- Ort:** Turnhalle Dorf unten
- Stufen:** **Kurs 1:** 4. - 6. Klasse  
**Kurs 2:** 2. Kindergarten - 3. Klasse
- Kursdauer:** Semesterkurs
- Einschreib-  
gebühr:** Fr. 60.- pro Semester
- Teilnehmende:** maximal 20 Kinder
- Kursinhalt:** Für alle Tanzbegeisterten, die mit viel Spass und cooler Musik zu einfachen Choreos spielerisch tanzen möchten.
- In der Zumba® Kids Stunde werden coole Tanzschritte und Choreographien zu abwechslungsreichen und packenden Rhythmen geübt. Auf tänzerische Weise werden Balance, Koordination, Teamwork und Erinnerungsvermögen trainiert. Ein lustiges Zusammenspiel, wobei der Spass und die Bewegung an erster Stelle stehen!

## 2 Klettern

**Leiter:** Martina Wunderli  
[schulsport@gmx.ch](mailto:schulsport@gmx.ch)

**Tag / Zeit:** Mittwoch, 17.30 - 18.15

**Ort:** Turnhalle Obermeilen 1 (mit Kletterwand)

**Stufen:** 4. - 6. Klasse

**Kursdauer:** Semesterkurs

**Einschreib-  
gebühr:** Fr. 60.- pro Semester

**Teilnehmende:** max. 12 Kinder

**Kursinhalt:** Willst du hoch hinauf? Ob Anfänger\*in oder Fortgeschrittene\*r kletterst du in diesem Kurs an der Kletterwand der Turnhalle (mit Turnschuhen) und übst dich auch im Sichern Anderer. Wir bouldern, klettern, sichern, üben Knoten, spielen und vieles mehr. Als Anfänger\*in brauchst du etwas Geduld und Disziplin, bis du eine anspruchsvollere Route klettern und auch Kolleg\*innen sichern kannst - und ein bisschen Hornhaut an den Fingerspitzen für die rauhe Wand 😊.  
Wir werden aber auch andere Geräte, Aufstellungen und Spielformen nutzen, um die Voraussetzungen (Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Konzentration, Zusammenarbeit im Team etc.) zu schulen.

Wenn du eigene Kletterfinken hast, darfst du diese gerne mitbringen.

Wichtig für die Aufnahme in den Kurs: Absolutes Schmuckverbot (inkl. Freundschaftsbändeli und Ohrstecker) wegen der Verletzungsgefahr.

## 3 Leichtathletik am Mittwoch

<b>Leiterin:</b>	Sara Engi <a href="mailto:sara.engi@gmx.ch">sara.engi@gmx.ch</a> Tel. 079 835 62 61
<b>Tag / Zeit:</b>	Mittwoch, 17.00 - 18.15 Uhr
<b>Ort:</b>	Sportanlage Allmend
<b>Stufen:</b>	1. - 3. Klasse
<b>Kursdauer:</b>	Semesterkurs
<b>Einschreib- gebühr:</b>	Fr. 60.- pro Semester
<b>Teilnehmende:</b>	maximal 20 Kinder
<b>Kursinhalt:</b>	Vielseitiges und spielerisches Training – sowohl draussen an der frischen Luft als auch in der Sporthalle. Hast du Freude an Weitsprung, Ballwurf, Schnellauf, Hochsprung oder gar kurzen Ausdauerläufen? Dann bist du bei uns richtig. Wir nehmen auch regelmässig an freiwilligen Wettkämpfen in der Region teil.

## 4 Leichtathletik am Montag

**Leiterin:** Sara Engi  
[sara.engi@gmx.ch](mailto:sara.engi@gmx.ch)  
Tel. 079 835 62 61

**Tag / Zeit:** Montag, 17.00 - 18.15 Uhr

**Ort:** Sportanlage Allmend

**Stufen:** 1. - 3. Klasse

**Kursdauer:** Semesterkurs

**Einschreib-  
gebühr:** Fr. 60.- pro Semester

**Teilnehmende:** maximal 20 Kinder

**Kursinhalt:** Vielseitiges und spielerisches Training – sowohl draussen an der frischen Luft als auch in der Sporthalle. Hast du Freude an Weitsprung, Ballwurf, Schnellauf, Hochsprung oder gar kurzen Ausdauerläufen? Dann bist du bei uns richtig. Wir nehmen auch regelmässig an freiwilligen Wettkämpfen in der Region teil.

## 5 Leichtathletik 2. Kindergartenjahr

**Leiterin:** Gabi Urech  
[gurech@bluewin.ch](mailto:gurech@bluewin.ch)  
Tel. 079 232 58 14

**Tag / Zeit:** Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Sportanlage Allmend

**Stufen:** 2. Kindergartenjahr

**Kursdauer:** Semesterkurs

**Einschreib-  
gebühr:** Fr. 60.- pro Semester

**Teilnehmende:** maximal 20 Kinder

**Kursinhalt:** Vielseitiges und spielerisches Training – sowohl draussen an der frischen Luft als auch in der Sporthalle. Hast du Freude an Weitsprung, Ballwurf, Schnellauf, Hochsprung oder gar kurzen Ausdauerläufen? Dann bist du bei uns richtig. Wir nehmen auch regelmässig an freiwilligen Wettkämpfen in der Region teil.

## 6 Velokids

- Leiterin:** Françoise Carmohn  
Tel. 044 984 42 02  
[fcarmohn@ggaweb.ch](mailto:fcarmohn@ggaweb.ch)
- Tag / Zeit:** Freitag 14-täglich  
**Gruppe A:** 15.30 - 17.00 Uhr  
**Gruppe B:** 16.30 - 18.00 Uhr
- Ort:** Turnhalle Obermeilen 3
- Stufen:** Kinder ab 8 Jahren bis 4. Klasse
- Kursdauer:** Jahreskurs
- Einschreibgebühren:** Fr. 60.- pro Semester
- Teilnehmende:** maximal 9 Kinder pro Gruppe
- Kursinhalt:** Auf dem **Renntag** erlernst du mit viel Spass alles, was es zu einem guten, sportlichen Radfahrer braucht: Sicherheit im Verkehr und auf dem Rad, Geschicklichkeit, Fahrtechnik, Fahren in der Gruppe, Spielformen, Radtouren, Rennanlässe. Bei Schlechtwetter in der Turnhalle, sonst im Freien auf dem Pausenplatz und verkehrsarmen Strassen. Rennräder stehen zur Verfügung (das eigene Rad kann nicht mitgenommen werden), Helm und Hallenturnschuhe sind Sache der Teilnehmer. Die definitive Aufnahme hängt vom ersten Schnuppertraining ab.
- Besonderes:** Grundfähigkeiten im Radfahren werden vorausgesetzt. Die Gruppeneinteilung wird am ersten Kurstag (Freitag, 23. August 2024) mit der Kursleiterin besprochen. Eine erwachsene Begleitung ist erwünscht.

## 7 Tennis

**Leiter:** Markus Reupke  
[maexe@bluewin.ch](mailto:maexe@bluewin.ch)  
Tel. 079 365 55 77

**Tag / Zeit:**

<b>Kurs A:</b>	Dienstag, 16.15 - 17.15 Uhr
<b>Kurs B:</b>	Dienstag, 17.15 - 18.15 Uhr
<b>Kurs C:</b>	Donnerstag, 16.15 - 17.15 Uhr
<b>Kurs D:</b>	Donnerstag, 17.15 - 18.15 Uhr

**Ort:** Mai - Okt.: Tennisplätze Allmend  
Okt. - Mai: Turnhalle Dorf

**Stufen:**

<b>Kurs A + C:</b>	1. - 3. Klasse / Anfänger
<b>Kurs B + D:</b>	4. - 6. Klasse / Fortgeschrittene

**Kursdauer:** Semesterkurs

**Einschreib-  
gebühren:** Fr. 60.- pro Semester

**Teilnehmende:**

<b>Kurs A + C:</b>	maximal 14 Kinder
<b>Kurs B + D:</b>	maximal 16 Kinder

**Kursinhalt:** Spielerisches Erlernen der Grundkenntnisse in den Anfängerkursen. Vertiefen bereits vorhandener Kenntnisse in den Fortgeschrittenenkursen. Schläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Von den Sommerferien bis zu den Herbstferien werden die Kurse wenn immer möglich outdoor abgehalten. Entsprechende Bekleidung ist gefordert. Getränke werden selber mitgebracht.

## 8 Ballsport

**Leiterin:** Christina Schuler-Moor  
[chrigimoor@gmx.ch](mailto:chrigimoor@gmx.ch)  
Tel. 076 395 44 30

**Tag / Zeit:** **Kurs 1:** Donnerstag, 16.45 - 17.45 Uhr  
**Kurs 2:** Donnerstag, 17.45 - 18.45 Uhr

**Ort:** Turnhalle Allmend

**Stufen:** 1. - 3. Klasse

**Kursdauer:** Semesterkurs

**Einschreib-  
gebühren:** Fr. 60.- pro Semester

**Teilnehmende:** maximal 20 Kinder

**Kursinhalt:** Spiel und Spass und natürlich der Ball sollen im Vordergrund stehen. Wir lernen auf spielerische Weise verschiedene Ballsportarten kennen. Koordination, Kondition und Ballgefühl werden gefördert. Das Miteinander und der Teamgeist werden gestärkt und dadurch der Grundstein für diverse Ballsportarten gelegt.

## 9 Geräteturnen und mehr

**Leiterin:** Martina Wunderli  
[schulsport@gmx.ch](mailto:schulsport@gmx.ch)

**Tag / Zeit:** **Kurs 1:** Montag, 16.45 - 17.30 Uhr  
**Kurs 2:** Montag, 17.30 - 18.15 Uhr

**Ort:** Turnhalle Allmend

**Stufen:** **Kurs 1:** 1. - 3. Klasse  
**Kurs 2:** 4. - 6. Klasse

**Kursdauer:** Semesterkurs

**Einschreib-  
gebühren:** Fr. 60.- pro Semester

**Teilnehmende:** **Kurs 1:** maximal 12 Kinder  
**Kurs 2:** maximal 12 Kinder

**Kursinhalt:** An den grossen Turngeräten wollen wir viel dazulernen, was mit Einsatz, Mut, Ausdauer und Teamgeist auch gelingt. Nach dem Einlaufen, turnen wir jedes Mal -in Gruppen aufgeteilt- an 1-2 Geräten, ein Mal am Barren, das nächste Mal am Reck und/oder an den Ringen. Wir jonglieren oder balancieren auch und fertigen mit Bodenübungen oder kleinen Parcours die Grundkenntnisse, Kraft und Beweglichkeit. Etwas Mut gehört manchmal auch dazu etwas auszu- probieren, aber auch etwas Ausdauer und Geduld, bis ein attraktives Kunststück wirklich erlernt werden kann. Den Teamgeist brauchen wir nicht nur beim Aufstellen und Zusammenräumen, sondern auch beim gegenseitigen Hilfe Stehen oder in Partnerakrobatikübungen.

Wichtig für die Aufnahme in den Kurs: Absolutes Schmuckverbot wegen der Verletzungsgefahr für sich und andere.

## 10 Polysport Primar

### Allmend

**Leiter/in:**

Erich Kälin  
[erich.kaelin@schulemeilen.ch](mailto:erich.kaelin@schulemeilen.ch)  
Tel. 079 643 17 93

**Tag / Zeit:**

Freitag, 12.45 - 13.30 Uhr

**Ort:**

Turnhalle Allmend

**Stufen:**

4. - 6. Klasse

**Kursdauer:**

Semesterkurs

**Einschreib-  
gebühren:**

Fr. 60.- pro Semester

**Teilnehmende:**

maximal 23 Kinder

**Kursinhalt:**

Vielseitig und abwechslungsreich, das ist Polysport! Wir spielen verschiedenste Spielsportarten: Unihockey, Fussball, Handball, Badminton, Tennis, Parkour, Baseball, Smolball, Frisbee, andere kleinere Ballspiele und vieles mehr. Wir lernen neue Sportarten kennen, verbessern unsere Technik und tauchen in die grosse Welt des Spielsports ein.

## 11 Polysport 2. Kindergartenjahr

- Leiterin:** Christina Schuler-Moor  
[chrigimoor@gmx.ch](mailto:chrigimoor@gmx.ch)  
Tel. 076 395 44 30
- Tag / Zeit:** Donnerstag, 15.45 - 16.45 Uhr
- Ort:** Turnhalle Allmend
- Stufen:** 2. Kindergartenjahr
- Kursdauer:** Semesterkurs
- Einschreib-  
gebühren:** Fr. 60.- pro Semester
- Teilnehmende:** maximal 12 Kinder
- Kursinhalt:** Spiel und Spass stehen bei uns im Vordergrund. Wir machen Stafetten, Bewegungsparcours, Fangen, Völkerball und natürlich auch diverse Ballspiele sowie alles, was den Kindern Freude bereitet. Die Bewegung, Kreativität und das Körpergefühl der jungen Sportler soll dadurch gestärkt werden.

## 12 Badminton

**Leiterin:** Charlotte Wigger  
[charly.wigger@gmail.com](mailto:charly.wigger@gmail.com)  
Tel. 079 779 51 77

**Tag / Zeit:** Dienstag, 16:30 - 17:15 Uhr

**Ort:** Turnhalle Feldmeilen

**Stufen:** 3. - 6. Klasse

**Kursdauer:** Semesterkurs

**Einschreib-  
gebühren:** Fr. 60.- pro Semester

**Teilnehmende:** maximal 16 Kinder

**Kursinhalt:** Hast du schon immer mal Lust gehabt, mehr als nur in der Badi Federball zu spielen?  
Badminton ist Federball mit Netz, einfach schneller, spannender, intensiver und ohne Wind!  
Wir erlernen und trainieren im Einzel- und Doppelspiel verschiedene Schlag- und Lauftechniken. Jede und jeder kann Badminton spielen!  
Mit dem richtigen Einsatz ergibt sich von selbst ein langer und variantenreicher Ballwechsel.

## 13 Bewegtes Brain-Training

**Leiterin:** Bettina Maushake  
[b.maushake@yahoo.com](mailto:b.maushake@yahoo.com)  
Tel. 077 520 80 02

**Tag / Zeit:** **Kurs 1:** Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr  
**Kurs 2:** Donnerstag, 16:30 - 17:30 Uhr

**Ort:** Turnhalle Feldmeilen

**Stufen:** **Kurs 1:** 1. - 3. Klasse  
**Kurs 2:** 4. - 6. Klasse

**Kursdauer:** Semesterkurs

**Einschreib-  
gebühren:** Fr. 60.- pro Semester

**Teilnehmende:** maximal 16 Kinder

**Kursinhalt:** Bewegtes Brain-Training ist Spass, Spiel, Bewegung und zudem individuelle Leistungssteigerung. Wir machen spielerisch-spassige Übungen in verschiedenen Bereichen (Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Merkfähigkeit etc.) und du merkst nicht mal, dass du dabei dein Gehirn trainierst. Die Verbindung von Körper und Kopf führt dazu, dass sich das neuronale Netzwerk verdichtet und sich somit Bewegung, Koordination und Kognition optimal miteinander verbinden. Was mit vermeintlichem Chaos und viel Lachen beginnt, führt zu mehr Potenzial im Alltag, Schule oder Sport.