

Freiwillige Schulsport-Kurse Schuljahr 2026/27

Der freiwillige Schulsport gilt als wirkungsvolles und bewährtes Instrument zur Sport- und Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Deshalb wird auch an unserer Schule freiwilliger Schulsport angeboten und ausgeübt.

Möglichst viele Kinder und Jugendliche aller Schulstufen sollen sich in der schulnahen Freizeit aktiv und gesund betätigen. Ein Ziel ist auch, möglichst viele Kinder und Jugendliche durch den freiwilligen Schulsport, für den Vereinssport zu begeistern und damit die Basis für lebenslange sportliche Aktivität zu legen.

Die Kurse werden im Rahmen des nationalen Sportförderungsprogramms Jugend & Sport und vom kantonalen Sportamt des Kantons finanziell unterstützt.



Auskunft über die Kurse:	Kursleitung oder Schulverwaltung
Anmeldung:	Über Escola bis spätestens Freitag, 10. Juli 2026
Kursgeld:	Das Kursgeld wird im Oktober in Rechnung gestellt. Es werden keine Barzahlungen akzeptiert.

Bitte beachten Sie bei der Anmeldung folgende verbindliche Bestimmungen gemäss Reglement freiwillige Kurse vom 1. März 2026:

- Die Anmeldung gilt für ein ganzes Schuljahr.
- Bei mind. 8 Anmeldungen finden die Kurse definitiv statt.
- Ist ein Kurs unterbelegt kann ein Kurs abgesagt werden. Bei zu vielen Anmeldungen ist der Eingang der Anmeldung massgebend.
- Die Anmeldung verpflichtet zur regelmässigen Teilnahme.
- Die Kursteilnahme wird über Escola bestätigt.
- Kranken-/Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache der Eltern.
- Die Eltern sind damit einverstanden, dass Personendaten ihrer Kinder im Nationalen Informationssystem für Sport (NDS) erfasst und bearbeitet werden.
- Eine Abmeldung ist gemäss Kursausschreibung nur bis zum jeweiligen Abmeldeschluss ohne Kostenfolge möglich.
- Erfolgt eine Abmeldung nach Kursbeginn, sind die gesamten Kurskosten geschuldet.
- In begründeten Fällen, insbesondere bei Krankheit oder Unfall, können Ausnahmen geprüft werden. Bei Krankheit (Leitungen oder Teilnehmende) oder beim Unfall einzelner Lektionen aus anderen Gründen, besteht kein Anspruch auf eine anteilige Rückerstattung der Kurskosten.
- Bei einer nachträglichen Anmeldung gelten folgende Regelungen:
Anmeldung im 1. bis und mit 6. Monat: keine Reduktion der Kurskosten
Anmeldung ab dem 6. Monat: Reduktion auf die Hälfte der Kurskosten



Sport-Kurse

MONTAG

Plauschfussball

Spielerisch entdecken die Kinder die Freude am Fussball. Mit einfachen Übungen, kleinen Spielen und spannenden Matches werden Technik, Teamgeist und Bewegung gefördert. Für alle Kinder – mit oder ohne Vorkenntnisse.

Kursleitung: **Julián Garcia**, (J+S Leiter)
jgarcia@ifbd.ch, 079 403 07 65

Tag/Zeit: Montag, 15.30 – 16.15 Uhr

Teilnehmer: 1. bis 3. Klasse

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Basketball

Den Kindern die Begeisterung für Basketball vermitteln und ihre körperliche Fitness fördern.

Kursleitung: **Basketballclub Goldcoast Wallabies Küsnacht**
Tomasz Solarek (J+S Leiter)
tomasz.solarek@wallabies.ch, 078 248 99 18

Tag/Zeit: Montag, 16.25 – 17.10 Uhr

Teilnehmer: 4. Klasse bis 3. Sek

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

American Flag Football

Flag Football ist die kontaktarme Variante des American Footballs. Du lernst Werfen, Fangen und spannende Spielzüge im Team. Spass, Bewegung und Teamgeist stehen im Mittelpunkt.

Kursleitung: **Giorgio Talegon**, (J+S-Leiter)
giotalegon@gmail.com, 078 606 79 48

Tag/Zeit: Montag, 17.10 – 17.55 Uhr

Teilnehmer: 1. bis 3. Sek

Ort: Turnhalle Blatten West, Schulstrasse 15, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

**DIENSTAG****Kinderyoga**

Kinderyoga macht stark! Es werden spielerisch kinderfreundliche Yoga-Posen und Abfolgen geübt. Stärkung des eigenen Vertrauens und Förderung der Konzentrations- und Lernfähigkeit. Spass an der Bewegung.

Kursleitung: **Michèle Steinegger**, (J+S Leiterin)
stonie78@bluewin.ch, 078 791 22 21

Tag/Zeit: Dienstag, 15.30 – 16.15 Uhr

Teilnehmer: 1. bis 3. Klasse

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Yoga für Teens – cool down, power on!

Schulstress, emotionale Achterbahn und körperliche Veränderung? Yoga hilft, den Kopf freizubekommen, den Körper zu stärken und neue Energie zu tanken. Der Kurs fördert Selbstvertrauen, Achtsamkeit und ein besseres Verständnis für sich selbst. Jeder kommt auf seine eigene Weise zur Ruhe und Klarheit, während wir gemeinsam den Weg zu mehr Selbstliebe gehen.

Kursleitung: **Michèle Steinegger**, (J+S Leiterin)
stonie78@bluewin.ch, 078 791 22 21

Tag/Zeit: Dienstag, 16.25 – 17.10 Uhr

Teilnehmer: 4. bis 5. Klasse

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Yoga für Teens – cool down, power on!

Schulstress, emotionale Achterbahn und körperliche Veränderung? Yoga hilft, den Kopf freizubekommen, den Körper zu stärken und neue Energie zu tanken. Der Kurs fördert Selbstvertrauen, Achtsamkeit und ein besseres Verständnis für sich selbst. Jeder kommt auf seine eigene Weise zur Ruhe und Klarheit, während wir gemeinsam den Weg zu mehr Selbstliebe gehen.

Kursleitung: **Michèle Steinegger**, (J+S Leiterin)
stonie78@bluewin.ch, 078 791 22 21

Tag/Zeit: Dienstag, 17.10 – 17.55 Uhr

Teilnehmer: 6. Klasse bis 3. Sek

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00



Volleyball

Erlernen von Technik und Grundlagen, viel Spiel und Spass

Kursleitung: **Giorgio Talegon**, (J+S-Leiter)
giotalegon@gmail.com, 078 606 79 48

Tag/Zeit: Dienstag, 16.25 – 17.10 Uhr

Teilnehmer: 4. bis 6. Klasse

Ort: Turnhalle Blatten West, Schulstrasse 15, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Handball

Verschiedene Spielformen mit Softhandbällen und Handbällen bieten die Möglichkeit den Teamsport und die Technik zu pflegen.

Kursleitung: **Giorgio Talegon**, (J+S-Leiter)
giotalegon@gmail.com, 078 606 79 48

Tag/Zeit: Dienstag, 17.10 bis 17.55 Uhr

Teilnehmer: 1. bis 3. Sek

Ort: Turnhalle Blatten West, Schulstrasse 15, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

DONNERSTAG

Kinderyoga

Die Kinder erlernen spielerisch die Grundlagen des Yoga. Körperübungen, Atemtechnik und Entspannung.

Mit einfachen Übungen lernen die Kinder wie sie fokussiert und ruhig bei sich sein können, was sie im Alltag und in der Schule unterstützen kann.

Kursleitung: **Beatrice Kempf**, (Sportpädagogin)
beatrice.kempf@hotmail.ch, 079 773 59 43

Tag/Zeit: Donnerstag, 15.30 – 16.15 Uhr

Teilnehmer: Kindergarten und 1. Klasse

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00



Kinderyoga

Die Kinder erlernen spielerisch die Grundlagen des Yoga. Körperübungen, Atemtechnik und Entspannung.

Mit einfachen Übungen lernen die Kinder wie sie fokussiert und ruhig bei sich sein können, was sie im Alltag und in der Schule unterstützen kann.

Kursleitung: **Beatrice Kempf**, (Sportpädagogin)
beatrice.kempf@hotmail.ch, 079 773 59 43

Tag/Zeit: Donnerstag, 16.25 – 17.10 Uhr

Teilnehmer: 2. bis 4. Klasse

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Polysport

Im Polysport-Kurs stehen Freude an der Bewegung, Abwechslung und das gemeinsame Sporttreiben im Mittelpunkt.

Aufgelockert durch viele Spiele, gleichermassen für Mädchen und Jungen geeignet.

Kursleitung: **Giorgio Talegon**, (J+S-Leiter)
giotalegon@gmail.com, 078 606 79 48

Tag/Zeit: Donnerstag, 15. 30 – 16.15 Uhr

Teilnehmer: 1. bis 3. Klasse

Ort: Doppelturnhalle Hasenacker West, Trästenbergweg, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Plauschfussball

Spielerisch entdecken die Kinder die Freude am Fussball. Mit einfachen Übungen, kleinen Spielen und spannenden Matches werden Technik, Teamgeist und Bewegung gefördert. Für alle Kinder – mit oder ohne Vorkenntnisse.

Kursleitung: **Julián Garcia**, (J+S Leiter)
jgarcia@ifbd.ch, 079 403 07 65

Tag/Zeit: Donnerstag, 16.25 – 17.10 Uhr

Teilnehmer: 4. bis 6. Klasse

Ort: Doppelturnhalle Hasenacker West, Trästenbergweg, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00



Tanz und Bewegung

Bewegen zur Musik, neue Tanzschritte kennenlernen und kleine Choreografien ausprobieren. Eigene Ideen dürfen gerne eingebracht werden.

Spass an der Bewegung und gemeinsames Tanzen stehen im Vordergrund.

Kursleitung: **Eva Sanchez,** (J+S Leiter)
eva.sanchez11@outlook.com, 079 846 17 87

Tag/Zeit: Donnerstag, 15.30 – 16.15 Uhr

Teilnehmer: 2. bis 4. Klasse

Ort: Doppelturnhalle Hasenacker Ost, Trästenbergweg, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Unihockey

Spiel und Spass stehen beim Unihockey im Vordergrund. Mit abwechslungsreichen Übungen und spannenden Spielen verbessern die Kinder ihre Technik, Koordination und ihr Teamspiel.

Kursleitung: **Giorgio Talegon,** (J+S-Leiter)
giotalegon@gmail.com, 078 606 79 48

Tag/Zeit: Donnerstag, 16.25 – 17.10 Uhr

Teilnehmer: 4. bis 6. Klasse

Ort: Doppelturnhalle Hasenacker Ost, Trästenbergweg, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Volleyball

Erlernen von Technik und Grundlagen, viel Freude und Spass beim Spiel.

Kursleitung: **Giorgio Talegon,** (J+S-Leiter)
giotalegon@gmail.com, 078 606 79 48

Tag/Zeit: Donnerstag, 17.10 – 17.55 Uhr

Teilnehmer: 1. bis 3. Sek

Ort: Doppelturnhalle Hasenacker Ost, Trästenbergweg, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00