

Freiwillige Schulsport-Kurse Schuljahr 2025/26

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: Schriftliche Anmeldung bis spätestens 30. Juni 2025 der Schulverwaltung abgeben / schicken.

Kursgeld: **Das Kursgeld wird in Rechnung gestellt.** Es werden keine Barzahlungen akzeptiert.

Bitte beachten Sie bei der Anmeldung folgende verbindliche Bestimmungen:

- Die Anmeldung muss mit der Anmeldekarte erfolgen – bitte digital ausfüllen.
- Die Anmeldung gilt für ein ganzes Schuljahr.
- Ab 10 Anmeldungen finden die Kurse definitiv statt.
- Ist ein Kurs unterbelegt, wird er abgesagt. Bei zu vielen Anmeldungen ist der Eingang der Anmeldung massgebend.
- Die Anmeldung verpflichtet zur regelmässigen Teilnahme.
- Die Kursteilnahme wird per Post bestätigt.
- Kursstart erfolgt ab 18. August 2025, KW 34.
- Es finden keine Rückerstattungen der Kursgelder statt.
- 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.



Sport-Kurse

MONTAG

Plauschfussball

Fussballfans aufgepasst! Wir spielen jetzt noch eine Runde mehr Fussball. Ein Sport der begeistert. Für Mädchen und Knaben gleichermassen.

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

Tag/Zeit: Montag, 15.30 – 16.15 Uhr

Teilnehmer: Unterstufe

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Basketball

Grundlagen erlernen, Freude und Spass am Spiel

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: Mittel- und Oberstufe

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Yoga für Teens – cool down, power on! *Kurs findet nicht statt*

Yoga hilft, den Kopf freizubekommen, den Körper zu stärken und neue Energie zu tanken. Der Kurs fördert Selbstvertrauen, Achtsamkeit und hilft dabei, sich selbst besser zu verstehen und zu schätzen. Gemeinsam mit Yoga zu mehr Ruhe, Klarheit und Selbstliebe.

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

Tag/Zeit: Montag, 17.10 – 17.55 Uhr

Teilnehmer: Oberstufe

Ort: Turnhalle Blatten West, Schulstrasse 15, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00



DIENSTAG

Handball

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

Kursleitung: **Silvio Solenthaler**, (J+S-Leiter)
s.solenthaler@misto.ch, 079 448 60 92

Tag/Zeit: Dienstag, 15.30 bis 16.15 Uhr

Teilnehmer: Unterstufe

Ort: Turnhalle Blatten West, Schulstrasse 15, 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: Mittelstufe

Ort: Turnhalle Blatten West, Schulstrasse 15, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

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, 16.25 – 17.10 Uhr

Teilnehmer: Unterstufe

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00



Yoga für Teens – cool down, power on!

Schulstress, emotionale Achterbahn und körperliche Veränderungen? Yoga hilft, den Kopf freizubekommen, den Körper zu stärken und neue Energie zu tanken. Der Kurs fördert Selbstvertrauen, Achtsamkeit und hilft dabei, sich selbst besser zu verstehen und zu schätzen. Gemeinsam mit Yoga zu mehr Ruhe, Klarheit und Selbstliebe.

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

Tag/Zeit: Dienstag, 17.10 – 17.55 Uhr

Teilnehmer: 5. und 6. Klasse

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

DONNERSTAG

Fussball

Erlernen von Technik und Grundlagen, viel Spiel und Spass. Für Mädchen und Buben.

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

Tag/Zeit: Donnerstag, 15.30 – 16.15 Uhr

Teilnehmer: Unterstufe

Ort: Doppelturnhalle Hasenacker West, Trästenbergweg, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Tanz und Bewegung

Den Tanz spielerisch und als kreative Form der Bewegung entdecken. Verschiedene Tanzstile kennenlernen und somit Koordination, Selbstbewusstsein und das eigene Körpergefühl verbessern. Der Spass steht im Vordergrund.

Kursleitung: **Eva Sanchez**, (J+S Leiterin)
eva.sanchez@stud.edu.zh.ch, 079 846 17 87

Tag/Zeit: Donnerstag, 15.30 – 16.15 Uhr **ab 23.10.2025**

Teilnehmer: Unterstufe

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: **CHF 130.00**



Hip Hop

Bewegung und Spass. Lerne den Tanzstil Hip Hop und weitere Streetstyles.

Kursleitung: **Nathalie Hauri**, (J+S Leiterin)
nathalie.hauri2@gmail.com, 079 955 79 45

Tag/Zeit: Donnerstag, 15.30 – 16.15 Uhr

Teilnehmer: Unterstufe

Ort: Doppelturnhalle Hasenacker Ost, Trästenbergweg, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Hip Hop

Bewegung und Spass. Lerne den Tanzstil Hip Hop und weitere Streetstyles.

Kursleitung: **Nathalie Hauri**, (J+S Leiterin)
nathalie.hauri2@gmail.com, 079 955 79 45

Tag/Zeit: Donnerstag, 16.25 – 17.10 Uhr

Teilnehmer: Mittelstufe

Ort: Doppelturnhalle Hasenacker Ost, Trästenbergweg, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Hip Hop Kurs findet nicht statt

Bewegung und Spass. Lerne den Tanzstil Hip Hop und weitere Streetstyles.

Kursleitung: **Nathalie Hauri**, (J+S Leiterin)
nathalie.hauri2@gmail.com, 079 955 79 45

Tag/Zeit: Donnerstag, 17.10 – 17.55 Uhr

Teilnehmer: Oberstufe

Ort: Doppelturnhalle Hasenacker Ost, Trästenbergweg, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00



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

Tag/Zeit: Donnerstag, 16.25 – 17.10 Uhr

Teilnehmer: Unterstufe

Ort: Einfachturnhalle Hasenacker, Glärnischstrasse 237, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Unihockey *Kurs findet nicht statt*

Erlernen von Technik und Grundlagen, viel Spiel und Spass

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

Tag/Zeit: Donnerstag, 16.25 – 17.10 Uhr

Teilnehmer: Mittelstufe

Ort: Doppelturnhalle Hasenacker West, Trästenbergweg, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00

Volleyball *Kurs findet nicht statt*

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: Oberstufe

Ort: Turnhalle Blatten West, Schulstrasse 15, 8708 Männedorf

Kursgeld: CHF 160.00



Anmeldetalon

Kurs:

Tag: Zeit:

Name / Vorname:

Klasse:

Adresse:

PLZ / Ort:

Telefon Eltern:

E-Mail Eltern:

Datum / Unterschrift
Eltern:



Anmeldetalon

Kurs:

Tag: Zeit:

Name / Vorname:

Klasse:

Adresse:

PLZ / Ort:

Telefon Eltern:

E-Mail Eltern:

Datum / Unterschrift
Eltern: