

## Wie und Wo?

### Sportvereine

- ▶ bieten günstige und vielfältige Sportangebote
- ▶ Turnvereine und Fussballvereine gibt es in beinahe jeder Gemeinde
- ▶ werden ehrenamtlich geführt, für einen funktionierenden Verein braucht es deshalb die Mitarbeit der Mitglieder und Eltern (z.B. Dresses waschen, Mithilfe bei Vereinsanlässen, Vorstand- und Traineraufgaben übernehmen etc.).
- ▶ Von den aktiven Mitgliedern wird die regelmässige Teilnahme am Training und an Vereinsanlässen erwartet.
- ▶ Man ist selbst dafür verantwortlich den passenden Verein zu finden bzw. die Eltern kümmern sich für ihr Kind darum.
- ▶ Die meisten Sportvereine sind (auch) Breitensportverein und offen für neue Mitglieder.
- ▶ Kontaktangaben findet man auf der Website des Vereins.
- ▶ Viele Sportvereine bieten bereits Angebote für Kinder ab 5 Jahren (Kinderturnen, Kinderfussball, Kinderschwimmen, Eissportarten etc.) an.
- ▶ Es gibt Angebote für Eltern und Kinder. Ein typisches Schweizer Angebot sind Eltern-Kind (ElKi) / Mutter-Kind (MuKi) / Vater-Kind (VaKi) Turnen der Turnvereine.

Sportvereine in der Gemeinde: [www.sport.zh.ch](http://www.sport.zh.ch) > [Porträts Gemeinden](#)

### Freiwillige Schulsportkurse und Ferienangebote für Kinder und Jugendliche

- ▶ Freiwillige Schulsportkurse sind Angebote der Schulen ausserhalb des obligatorischen Unterrichts.
- ▶ Sie werden von der Schule ausgeschrieben und finden im bekannten Schulumfeld statt.
- ▶ Die Kurse dauern in der Regel 1 bis 2 Semester.
- ▶ Freiwillige Schulsportkurse sind eine gute Möglichkeit, in einer Sportart zu schnuppern.
- ▶ In verschiedenen Gemeinden werden zudem Feriensportkurse und -camps angeboten.
- ▶ Die Eltern, und nicht die Schule, sind für die Teilnahme an Sportangeboten verantwortlich.

Feriansportcamps: [www.jugendsportcamps.ch](http://www.jugendsportcamps.ch)

### Offene und kommerzielle Sport- und Bewegungsangebote

Ob mit oder ohne Anmeldung, ob mit oder ohne Mitgliedschaft, ob kostenlos oder gegen eine Gebühr, diverse Sport- und Bewegungsangebote stehen neben Schule und Sportverein zur Verfügung:

- ▶ Nordic Walking Kurse
- ▶ Lauf-Treff Kurse
- ▶ Tanzkurse
- ▶ Yoga Kurse
- ▶ Pilates Kurse
- ▶ Schwimmkurse
- ▶ Aquafitnesskurse
- ▶ Tenniskurse
- ▶ Selbstverteidigungs-Kurse etc.
  
- ▶ Fitnesscenter (Mitgliedschaft nötig)
- ▶ Sport für alle (oft als Angebot von Turnvereinen)
- ▶ Seniorenturnen
- ▶ Spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche wie freiwillige Schulsportkurse, Jugendsportcamps und Sportprojekte z.B. MidnightSports, OpenSunday, PowerPlay, KickIt, MiniMove, Strassenfussball-Tour Zürich etc.

Sporttreffs: [www.sporttreffs.ch](http://www.sporttreffs.ch)

### Sportinfrastruktur und Bewegungsorte

Für den Sport gebaute Infrastruktur ist nur zum Teil frei zugänglich:

- ▶ Sporthallen
- ▶ Fussballplätze
- ▶ Leichtathletikanlagen
- ▶ Hallen- und Frei- sowie See- und Flussbäder ([www.badi-info.ch/schwimmbad-zh.html](http://www.badi-info.ch/schwimmbad-zh.html))
- ▶ Vitaparcours ([www.zurichvitaparcours.ch](http://www.zurichvitaparcours.ch)) und Helsana Trails ([www.helsana.ch/trail](http://www.helsana.ch/trail))
- ▶ Finnenbahnen
- ▶ Tennisplätze
- ▶ Badminton- und Squash-Hallen
- ▶ Eissportanlagen
- ▶ Kletterhallen
- ▶ Minigolfanlagen
- ▶ Bocciabahnen
- ▶ Freestyle- und Skateranlagen
- ▶ Beachvolleyball-Felder
- ▶ Tischtennistische
- ▶ Pumptracks (Bike-Parcours)
- ▶ Mini Pitches (kleines Spielfeld mit Spielfeldeinfassung) etc.

Bewegungsorte sind meist offen für alle:

- ▶ Velo-, Wander- und Skating-Wege ([www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch))
- ▶ Langlaufloipen (oft gegen Gebühr)
- ▶ Schlittelhänge
- ▶ Parks und Grünanlagen
- ▶ Seen und Flüsse
- ▶ Spielplätze
- ▶ Schulweg und Schulhausplätze
- ▶ Freizeitanlagen (z.B. in Shoppingcentern)
- ▶ lokale Naherholungsgebiete etc.

Sportanlagen im Überblick:

Karte [www.maps.zh.ch](http://www.maps.zh.ch)  
Verzeichnis [www.sportstaetten.ch](http://www.sportstaetten.ch)

## Warum?

Sport und Bewegung sind gesund und wirken präventiv gegen Übergewicht, Krankheiten und Haltungsschäden. Sie erhöhen...

- ▶ die körperliche Leistungsfähigkeit
- ▶ das psychische Wohlbefinden
- ▶ das Selbstwertgefühl

Durch Sport und Bewegung...

- ▶ können andere Menschen kennengelernt und Freundschaften aufgebaut werden.
- ▶ kann auch ohne grosse Sprachkenntnisse an Angeboten teilgenommen werden.
- ▶ kann man soziale Anerkennung für die eigene Leistungsfähigkeit erhalten, insbesondere mit dem ehrenamtlichen Engagement im Sportverein.
- ▶ lernt man die Normen und Werte der Schweiz besser kennen.
- ▶ fühlt man sich wohl und ist in der Gesellschaft aufgehoben.

## Wie viel?

- ▶ 2 ½ Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität (Alltagsaktivitäten wie Velofahren, zügiges Gehen, Gartenarbeit und Putzen) pro Woche oder
- ▶ 1 ¼ Stunden Sport mit hoher Intensität (z.B. Laufen und Schwimmen) pro Woche
- ▶ Kinder sollten sich jeden Tag mindestens eine Stunde bewegen und dies in vielseitigen Sport- und Bewegungsaktivitäten.

Sportamt des Kantons Zürich  
Neumühlequai 8  
Postfach  
8090 Zürich  
Telefon +41 43 259 52 52  
info@sport.zh.ch  
www.sport.zh.ch

September 2015



Kanton Zürich  
Sportamt



Kanton Zürich  
Sportamt

# Sport und Bewegung

Information für  
individuelle Erstgespräche

