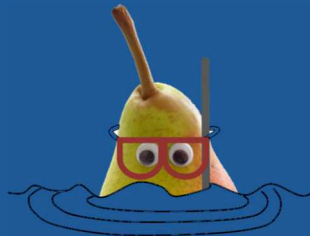




Fachbereich Bewegung & Ernährung des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich

Informationen, Angebote und Projekte für Eltern sowie Lehr- und Betreuungspersonen — der Fachbereich Bewegung & Ernährung setzt sich für eine gesundheitsfördernde Ernährung und für vielfältige Bewegungsmöglichkeiten im Schulalltag ein. Dabei wird auf einen positiven Zugang zum eigenen Körper — unabhängig vom Körpergewicht — geachtet. Für Kinder mit Übergewicht werden indizierte Bewegungskurse und individuelle Ernährungsberatung angeboten.

Der Fachbereich Bewegung & Ernährung ist eine Abteilung des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich.



Kostenloser Bewegungskurs für Kinder ab der 3. Klasse

Schulärztlicher Dienst Fit im Wasser 2023/24 Mit Spiel und Spass zu mehr Bewegung

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste
Schulärztlicher Dienst
Parkring 4, Postfach
8002 Zürich
T +41 44 413 88 95
www.stadt-zuerich.ch/schularzt

Schul- und Sportdepartement



Stand: 19/06/2023



Fit im Wasser

Wenig Selbstvertrauen, Ungeschicklichkeit, Übergewicht, zu viel Energie, schlechter Schlaf — das Wundermittel Bewegung kann helfen — obendrein mit grossem Spassfaktor. Auf spielerische Art wird in den Kursen «Fit im Wasser» die Freude an Bewegung von Kindern und Jugendlichen ab der 3. Klasse gefördert. Gesundheit und Selbstvertrauen werden bei vergnügten Spielen gestärkt sowie Spass und Zusammenhalt erlebt.

Regelmässige Bewegung ist für die gesunde Entwicklung von Kindern von grosser Bedeutung. Durch spielerisches Üben machen Kinder neue, positive Bewegungserfahrungen und gewinnen Sicherheit und Selbstvertrauen. Crawlen, Tauchen, Springen, Werfen und Fangen — mit Spielen im Wasser motiviert der Schulärztliche Dienst der Stadt Zürich die Kinder in den Kursen.

Der Kurs «Fit im Wasser» findet einmal pro Woche in einer Schulschwimmanlage in Ihrer Nähe statt und ist kostenlos.

Ziele

Kinder...

- ▶ entdecken die Freude an Bewegung
- ▶ fördern ihre Gesundheit
- ▶ stärken ihr Selbstvertrauen
- ▶ erleben Spass und Zusammenhalt

Kosten

Die Kurse sind gratis.

Regelmässiges und pünktliches Erscheinen sowie eine rechtzeitige Abmeldung sind obligatorisch.



Kurse

Schulschwimmanlage Aemtler

Donnerstag: 16.30 - 17.15 Uhr
Aemtlerstrasse 101, 8003 Zürich
Kursleitung: Alberto Trippetta

Schulschwimmanlage Aubrücke

Dienstag: 16.30 - 17.15 Uhr
Luegislandstrasse 173, 8051 Zürich
Kursleitung: Laszlo Balzam

Schulschwimmanlage Grünau

Dienstag: 15.45 - 16.30 Uhr
Grünauring 28, 8064 Zürich
Kursleitung: Roger Francioni

Schulschwimmanlage Hardau

Dienstag: 16.40 - 17.25 Uhr
Bullingerstrasse 62, 8004 Zürich
Kursleitung: Marc Bürge

Schulschwimmanlage Isengrind

Dienstag: 16.30 - 17.15 Uhr
Wolfswinkel 3, 8046 Zürich
Kursleitung: Sabine Veesser

Schulschwimmanlage Kugeliloo

Donnerstag: 16.30 - 17.15 Uhr
Maienstrasse 9/11, 8050 Zürich
Kursleitung: Olga Pylypchuk

Schulschwimmanlage Stettbach

Montag: 17.15 - 18.00 Uhr
Dübendorfstrasse 158, 8051 Zürich
Kursleitung: Karin Jehli

Anmeldung

Braucht Ihr Kind Unterstützung? Das kostenlose Angebot steht Ihrem Kind offen: Falls Sie interessiert sind, besprechen Sie die Teilnahme Ihres Kindes mit der Klassenlehrperson oder der Schulärztin. Papier- oder Online-Anmeldung abschicken und losschwimmen.

Wichtig: Der Kurs steht auch Kindern aus anderen Schulhäusern offen!

Online-Anmeldung



Fragen oder Anregungen?

Stadt Zürich
Schulärztlicher Dienst
Bereich Bewegung & Ernährung
Sabrina Edler
044 413 86 70
bewegung.sad@zuerich.ch

