

**Gemeinde Hombrechtikon**  
**Feldbachstrasse 12**  
**8634 Hombrechtikon**  
**[www.hombrechtikon.ch](http://www.hombrechtikon.ch)**

**Telefon 055 254 92 92**  
**[kanzlei@hombrechtikon.ch](mailto:kanzlei@hombrechtikon.ch)**



# **Sport und Bewegung: Angebote in Hombrechtikon**

**In Zusammenarbeit mit**



**Kanton Zürich**  
**Sportamt**



## **Liebe Einwohnerinnen und Einwohner**

**Sie sollen hier in Ihrer Gemeinde Sport treiben können, um gesund und fit zu bleiben. Dafür schaffen wir Rahmenbedingungen. Wir möchten, dass Jung und Alt ein vielseitiges Angebot nutzen können. Unsere Dorfvereine leisten dazu einen wichtigen Beitrag. Wir streben an, dass sich der Anteil der sportlich aktiven Bevölkerung in allen Alterskategorien und Bevölkerungsgruppen erhöht. Um unsere Jugendlichen besonders zu fördern, ist der Jugendförderungsbeitrag geschaffen worden.**

## **Ihr Gemeinderat Hombrechtikon**

### **Jugendförderungsbeitrag:**

**[www.hombrechtikon.ch](http://www.hombrechtikon.ch) > Lebenslagen > Jugendliche > Jugendförderungsbeitrag Hombrechtikon**

## **Warum?**

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

**Sie erhöhen ...**

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

**Sport und Bewegung ermöglichen ...**

- **andere Menschen kennenzulernen und Freundschaften aufzubauen**
- **sich zu entspannen und Stress zu regulieren**
- **soziale Anerkennung für den eigenen Einsatz zu erhalten, insbesondere mit dem ehrenamtlichen Engagement im Sportverein**
- **sich wohl und in der Gesellschaft aufgehoben zu fühlen**

# Wie viel?

## **Bewegungsempfehlungen für Erwachsene:**

- **2 ½ Stunden Bewegung bei mittlerer Intensität (Alltagsaktivitäten wie Velofahren, zügiges Gehen, Gartenarbeit und Putzen) pro Woche oder**
- **1 ¼ Stunden Sport bei hoher Intensität (z.B. Joggen und Schwimmen) pro Woche**

## **Bewegungsempfehlungen für Kinder:**

- **Kinder sollten sich jeden Tag mehr als eine Stunde bewegen und dies mit vielseitigen Sport- und Bewegungsaktivitäten.**

# Wie und Wo?

**Sportliche Betätigung wird vor allem als gesellige Freizeitbeschäftigung ausgeübt und weniger als Leistungs- und Spitzensport. In der Schule sind drei Lektionen Sportunterricht obligatorisch.**

**Zusätzlich werden kostenlose**

## **Schulsport- und Freifachkurse**

**angeboten. Dies sind Sportangebote ausserhalb des obligatorischen Unterrichts, welche von der Schule ausgeschrieben werden und im bekannten Schulumfeld stattfinden.**

**Für Kinder und Erwachsene gibt es**

## **offene Sport- und Bewegungsangebote**

**sowie**

## **Angebote in Sportvereinen.**

# Sportvereine

sind in der Schweiz weit verbreitet und besitzen folgende Merkmale:

- Sportvereine bieten günstige und vielfältige Sportangebote an.
- Sportvereine werden ehrenamtlich geführt. Für einen funktionierenden Verein braucht es deshalb die Mitarbeit der Mitglieder und Eltern (z.B. Trikots waschen, Mithilfe bei Vereinsanlässen, Vorstands- und Traineraufgaben übernehmen etc.).
- Von den aktiven Mitgliedern wird zudem die regelmässige Teilnahme am Training und an Vereinsnlässen erwartet.
- Den passenden Verein zu finden, liegt in der eigenen Verantwortung, auch als Eltern für das Kind.
- Die meisten Sportvereine sind Breitensportvereine und offen für neue Mitglieder. Kontaktangaben findet man auf der Website des Vereins.
- Viele Sportvereine bieten bereits Angebote für Kinder ab 5 Jahren an (Kinderturnen, Kinderfussball, Eissportarten etc.).
- Es gibt Angebote für Eltern und Kinder. Ein typisches Angebot sind Eltern-Kind (ElKi)/Mutter-Kind (MuKi)/Vater-Kind (VaKi) Turnen der Turnvereine.



# Kostenlose Angebote

<b>Rundweg Lützelsee</b>	Spazieren, Wandern 2.8 km	<a href="http://www.luetzelsee.ch">www.luetzelsee.ch</a>
<b>Helsana Trail Stäfa</b>	Walking und Running 3,5 km, 5.0 km, 9.5 km	<a href="http://www.helsana.ch/de/private/aus-dem-leben/gesundheitsfoerderung/helsana-trails/standorte">www.helsana.ch/de/private/aus-dem-leben/gesundheitsfoerderung/helsana-trails/standorte</a>
<b>Zurich Vitaparcours in Männedorf und Rüti</b>	Streckenlänge 2.6 km, resp. 3.0 km (Leistungskilometer je 3.2 km)	<a href="http://www.zurichvitaparcours.ch/vita-parcours-finder/wo-suchen-sie-einen-zurich-vitaparcours">www.zurichvitaparcours.ch/vita-parcours-finder/wo-suchen-sie-einen-zurich-vitaparcours</a>
<b>Finnenbahn Stäfa</b>	500-Meter-Rundbahn	<a href="http://www.staefa.ch/documents/Gemeindekarte_def.pdf">http://www.staefa.ch/documents/Gemeindekarte_def.pdf</a>

Zudem finden Sie im und um das Dorf viele schöne Spazier- und Wanderwege – einfach losgehen und entdecken!

## **[www.naturnetz-pfannenstil.ch](http://www.naturnetz-pfannenstil.ch)**

Leporello mit Wandertipps

## **[www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)**

Wander-, Velo-, Mountainbike-, Skating- und Kanurouten

# Öffentliche Sportanlagen

<b>Badi Lützelsee</b>	Schwimmen	<a href="http://www.badi-luetzelsee.ch">www.badi-luetzelsee.ch</a>
<b>Badi Feldbach</b> (Zürichsee)	Schwimmen; Pedalos, Ruderboote	<a href="http://www.badifeldbach.ch">www.badifeldbach.ch</a>
<b>Schwimmhalle Schulhaus Eichberg</b>	Schwimmen	<a href="http://www.schulehombrechtikon.ch">www.schulehombrechtikon.ch</a> > Dienste, Kurse und JMSH > Schwimmhalle Eichberg
<b>Schulhaus Eichberg</b>	Sporthalle und Rhythmikraum, 100m-Laufbahn, Hartplatz	<a href="http://www.schulehombrechtikon.ch">www.schulehombrechtikon.ch</a>
<b>Schulhaus Feldbach</b>	Spielwiese	<a href="http://www.schulehombrechtikon.ch">www.schulehombrechtikon.ch</a>
<b>Schulhaus Gmeindmatt</b>	Sporthalle, Hartplatz, Spielwiese	<a href="http://www.schulehombrechtikon.ch">www.schulehombrechtikon.ch</a>
<b>Schulhaus Im Eich</b>	Hartplatz	<a href="http://www.schulehombrechtikon.ch">www.schulehombrechtikon.ch</a>
<b>Schulhaus Neues Dörfli</b>	Sporthalle	<a href="http://www.schulehombrechtikon.ch">www.schulehombrechtikon.ch</a>
<b>Schulhaus Tobel</b>	Sporthalle, 100m-Laufbahn, Hartplatz und Spielwiese	<a href="http://www.schulehombrechtikon.ch">www.schulehombrechtikon.ch</a>
<b>Skaterpark</b>	Jugendhaus Holflüe Uerikerstrasse 10	<a href="http://www.mojuga.ch">www.mojuga.ch</a>

# Vereine

[www.hombrechtikon.ch](http://www.hombrechtikon.ch) > Sport, Freizeit, Kultur > Vereine/Institutionen

<b>Turnverein Hombrechtikon</b> Jugendturnen, Frauenturnen Männerriege	Geräteturnen, Leichtathletik, Gymnastik, Volleyball, Fitness	<a href="http://www.tv-hombi.jimdo.com">www.tv-hombi.jimdo.com</a> <a href="http://www.volleyhombi.ch">www.volleyhombi.ch</a>
<b>Kampfsport-Center Verein Hombrechtikon</b> Judo Club Karate Club	Karate, Judo, Selbstverteidigung	<a href="http://www.kampfsport-center.ch">www.kampfsport-center.ch</a>
<b>Kunstradfahrer Hombrechtikon</b>	Kunstradfahren	<a href="http://www.kunstrad-hombrechtikon.ch">www.kunstrad-hombrechtikon.ch</a>
<b>Gymnastikverein Fit4Gym Hombrechtikon</b>	ganzheitliche Gymnastik (GymFit, 55plus, Senioren)	<a href="http://www.fit4gym.ch">www.fit4gym.ch</a>
<b>Tennisclub Frohberg Stäfa-Hombrechtikon</b>	Tennis	<a href="http://www.tc-frohberg.ch">www.tc-frohberg.ch</a>
<b>Fussballclub Stäfa</b>	Fussball	<a href="http://www.fc-staefa.ch">www.fc-staefa.ch</a>
<b>Handballclub Gelb Schwarz Stäfa</b>	Handball	<a href="http://www.gs-staefa.ch">www.gs-staefa.ch</a>

<b>Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft SLRG Stäfa</b>	Rettungsschwimmen	<a href="http://www.slrg.ch/staefa">www.slrg.ch/staefa</a>
<b>Skater-Club Hombi und Stäfa</b>	Skateboard	055 244 39 10
<b>Schützengesellschaft Hombrechtikon</b>	Schiesssport	<a href="http://www.sg-hombrechtikon.ch">www.sg-hombrechtikon.ch</a>
<b>Pfadi Olymp Stäfa-Hombrechtikon</b>	Jugendverband; Freunde, Wald und Abenteuer	<a href="http://www.olymp.ch">www.olymp.ch</a>
<b>CEVI Hombrechtikon</b>	Jugendverband; Gemeinschaft erleben	<a href="http://www.cevi-hombi.ch">www.cevi-hombi.ch</a>
<b>Jungwacht/Blauring Hombrechtikon</b>	Jugendverband; Freunde, spielen, zelten, Natur erkunden	<a href="http://www.jubla-hombi.ch">www.jubla-hombi.ch</a>
<b>Hundesport Pfannenstil</b>	Hundesport	<a href="http://www.hs-pfannenstil.ch">www.hs-pfannenstil.ch</a>
<b>Pferdesport</b>	Rund um das Dorf und in der näheren Umgebung finden sich viele Wege für Pferdebegeisterte	



# Offene Sport- und Bewegungsangebote

<b>Lauftreff Hombrechtikon</b>	Rietstrasse 9b	055 244 41 30
<b>VaKi-Turnen/ MuKi-Turnen</b>	Turnen für Vater/Mutter mit Kind (3-5-jährig)	<a href="http://www.tv-hombi.jimdo.com">www.tv-hombi.jimdo.com</a>
<b>Fitness-Center Club Hombrechtikon</b>	gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining	<a href="http://www.fitness-hombrechtikon.ch">www.fitness-hombrechtikon.ch</a>
<b>Chili Health Training</b>	Fitness- und Gesundheits-training	<a href="http://www.chili-health-hombrechtikon.ch">www.chili-health-hombrechtikon.ch</a>
<b>moveplace</b>	Zumba, Pilates, Yoga etc.	<a href="http://www.moveplace.ch">www.moveplace.ch</a>

# Weitere Angebote

## Schulsport- und Freifachkurse

Wöchentliche Sportangebote an der Schule über Mittag oder am späten Nachmittag  
[www.schulsporthombi.com](http://www.schulsporthombi.com)

## Veranstaltungen

[www.hombrechtikon.ch](http://www.hombrechtikon.ch) > Sport, Freizeit, Kultur > Veranstaltungskalender

## Spielbaracke Mojuga

Kinder- und Familienförderung; Angebote für Familien  
[www.spielbaracke.ch](http://www.spielbaracke.ch)

