

Gemeinde Hombrechtikon
Feldbachstrasse 12
8634 Hombrechtikon
www.hombrechtikon.ch

Telefon 055 254 92 92
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 > 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

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

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

www.naturnetz-pfannenstil.ch

Leporello mit Wandertipps

www.schweizmobil.ch

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

Öffentliche Sportanlagen

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

Vereine

www.hombrechtikon.ch > Sport, Freizeit, Kultur > Vereine/Institutionen

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

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

Offene Sport- und Bewegungsangebote

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

Weitere Angebote

Schulsport- und Freifachkurse

Wöchentliche Sportangebote an der Schule über Mittag oder am späten Nachmittag
www.schulsporthombi.com

Veranstaltungen

www.hombrechtikon.ch > Sport, Freizeit, Kultur > Veranstaltungskalender

Spielbaracke Mojuga

Kinder- und Familienförderung; Angebote für Familien
www.spielbaracke.ch

